

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики гимнастики

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА («Спортивные виды акробатики»)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 – «Физическая культура»

Направленность (профиль):
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
Очная/заочная

**Рассмотрена и утверждена на заседании ка-
федры
«31» августа 2015 г., протокол №1
Зав. кафедрой _____ Терехина Р.Н.**

Автор-разработчик: к.п.н., доцент Руденко

Санкт-Петербург, 2015 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ И СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩИХ И ПРОМЕЖУТОЧНЫХ КОНТРОЛЕЙ.....	3
1.1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ И СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩИХ И ПРОМЕЖУТОЧНЫХ КОНТРОЛЕЙ (ОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ)	3
1.2. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ И СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩИХ И ПРОМЕЖУТОЧНЫХ КОНТРОЛЕЙ (ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ)	23
2. НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	38
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ.....	39
4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	41
5. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СИТИ «ИНТЕРНЕТ»	45
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	45
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	46

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ И СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩИХ И ПРОМЕЖУТОЧНЫХ КОНТРОЛЕЙ

1.1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ И СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩИХ И ПРОМЕЖУТОЧНЫХ КОНТРОЛЕЙ (ОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ: ОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

«Физическая подготовка» (спортивные виды акробатики)

1 курс 1,2 семестры

(на 20__/20__ учебный год)

<u>Базовый модуль</u>					
№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Количество баллов min (max)	Накопительная «стоимость»/ балл	Количество часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1 семестр					
1	0,1	<p style="text-align: center;">Практическое занятие №1</p> <p>Общая физическая подготовка Содержание занятия: 1. Ознакомление с планом работы на предстоящий семестр. 2. Инструктаж по введению дневника по самообразованию (в дневник по самообразованию, включены следующие разделы: «Профессиональный глоссарий», «Конспекты практических заданий», «Теоретические заметки по разным аспектам профессиональной деятельности», «Работа над ошибками» и др.). 3. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыка осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. 4. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр как элемента повышения уровня общей физической подготовленности. 5. Тестирование уровня общей физической подготовленности у студентов-акробатов. 6. Подготовка к сдаче норм ГТО. 7. Подготовка к сдаче спортивных разрядов по «смежным» гимнастическим дисциплинам.</p>		0,1	
2	0,1	<p style="text-align: center;">Практическое занятие №2</p> <p>Специальная физическая подготовка Содержание занятия: 1. Тестирование уровня специальной физической подготовленности у спортсменов различной квалификации (в том числе и в рамках специальных «акробатических» требований).</p>		0,2	

		2. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.				
3	0,1	<p style="text-align: center;">Практические занятия №3-9</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Содержание занятий:</p> <p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами основной и спортивной гимнастики, хореографии (классического эжержиса).</p> <p>4. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p>		0,3		
4	0,1		0,4			
5	0,1		0,5			
6	0,1		0,6			
7	0,1		0,7			
8	0,1		0,8			
9	0,1		0,9			
10	0,4		<p style="text-align: center;">ПЕРВЫЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</p> <p style="text-align: center;">Практическое занятие №10</p> <p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами основной и спортивной гимнастики, хореографии (классического эжержиса).</p>	47	8,3	
11	0,1		<p style="text-align: center;">Практические занятия №11-15</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Содержание занятий:</p> <p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы спортивно-оздоровительного и начального этапа подготовки.</p>		8,4	
12	0,1	8,5				
13	0,1	8,6				
14	0,1	8,7				
15	0,1	8,8				
16	0,4	<p style="text-align: center;">ВТОРОЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</p> <p style="text-align: center;">Практическое занятие №16</p> <p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению</p>	37	16,2		

		(включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов. 2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы спортивно-оздоровительного и начального этапа подготовки.			
17	0,1	<p align="center">Практические занятия №17-23</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Содержание занятий:</p> <p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами основной и спортивной гимнастики, хореографии (классического эжесиса).</p>		163	
18	0,1			164	
19	0,1			165	
20	0,1			166	
21	0,1			167	
22	0,1			188	
23	0,1			169	
24	0,5	<p align="center">ТРЕТИЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</p> <p align="center">Практическое занятие №24</p> <p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами основной и спортивной гимнастики, хореографии (классического эжесиса).</p>	37	24,4	
25	0,1	<p align="center">Практические занятия №25-30</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Содержание занятий:</p> <p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы спор-</p>		24,5	
26	0,1			24,6	
27	0,1			24,7	
28	0,1			24,8	
29	0,1			24,9	
30	0,1			25,0	

		тивно-оздоровительного и начального этапа подготовки.			
31	0,5	<p align="center">ЧЕТВЕРТЫЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</p> <p align="center">Практическое занятие №31</p> <p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы спортивно-оздоровительного и начального этапа подготовки.</p>	47	325	
2 семестр					
32	0,1	<p align="center">Практическое занятие №32</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>1. Ознакомление с планом работы на предстоящий семестр.</p> <p>2. Инструктаж по введению дневника по самообразованию (в дневник по самообразованию, включены следующие разделы: «Профессиональный глоссарий», «Конспекты практических заданий», «Теоретические заметки по разным аспектам профессиональной деятельности», «Работа над ошибками» и др.).</p> <p>3. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса.</p> <p>4. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p>		326	
33	0,1	Практические занятия №33-40		327	
34	0,1	Общая физическая подготовка		328	
35	0,1	Содержание занятий:		329	
36	0,1	1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах,		33,0	
37	0,1	гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах,		33,1	
38	0,1	способности к рациональному мышечному расслаблению (включая		33,2	
39	0,1	формирование навыков осанки) с использованием различных методик		33,3	
40	0,1	(методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.		33,4	
		2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).			
		3. Общефизическая подготовка средствами основной и спортивной гимнастики, хореографии (классического эжзерсиса).			
41	0,4	<p align="center">ПЯТЫЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</p> <p align="center">Практическое занятие №41</p> <p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая</p>	48	41,8	

		<p>формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами основной и спортивной гимнастики, хореографии (классического эжержиса).</p>			
42	0,1	<p align="center">Практические занятия №42-50</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Содержание занятий:</p> <p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на тренировочном этапе.</p>		41,9	
43	0,1			42,0	
44	0,1			42,1	
45	0,1			42,2	
46	0,1			42,3	
47	0,1			42,4	
48	0,1			42,5	
49	0,1			42,6	
50	0,1			42,7	
51	0,4		<p align="center">ШЕСТОЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</p> <p align="center">Практическое занятие №51</p> <p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на тренировочном этапе.</p>	38	51,1
52	0,1	<p align="center">Практические занятия №52-60</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Содержание занятий:</p> <p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами основной и спортивной</p>		51,2	
53	0,1			51,3	
54	0,1			51,4	
55	0,1			51,5	
56	0,1			51,6	
57	0,1			51,7	
58	0,1			51,8	
59	0,1			51,9	
60	0,1			52,0	

		гимнастики, хореографии (классического эжерсиса).			
61	0,1	Практические занятия №61-70		52,1	
62	0,1	Специальная физическая подготовка		52,2	
63	0,1	Содержание занятий:		52,3	
64	0,1	1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы,		52,4	
65	0,1	быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в		52,5	
66	0,1	суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению		52,6	
67	0,1	(включая формирование навыков осанки) с использованием различных		52,7	
68	0,1	гимнастических и акробатических упражнений, а также методик		52,8	
69	0,1	(методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплек-		52,9	
70	0,1	са. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготов-		53,0	
		ленности у акробатов.			
		2. Методики (методические подходы), основанные на использовании			
		средств общей физической подготовки для спортсменов группы на			
		тренировочном этапе.			
71	0,5	СЕДЬМОЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ Практическое занятие №71 Общая физическая подготовка Содержание занятия:	38	61,5	
		1. Тестирование уровня общей физической подготовленности у сту-			
		дентов-акробатов.			
		2. Подготовка к сдаче норм ГТО.			
		3. Подготовка к сдаче спортивных разрядов по «смежным» гимнасти-			
		ческим дисциплинам.			
72	0,5	ВОСЬМОЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ Практическое занятие №72 Специальная физическая подготовка Содержание занятия:	48	70,0	
		1. Тестирование уровня специальной физической подготовленности у			
		спортсменов различной квалификации (в том числе и в рамках специ-			
		альных «акробатических» требований).			
		2. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр			
		с как элемента повышения уровня специальной физической подготов-			
		ленности у акробатов.			
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за			22/30	100	
посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей.			100		
Итоговая сумма баллов за 1 и 2 семестры			100		

СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩИХ, ПРОМЕЖУТОЧНЫХ КОНТРОЛЕЙ

Вид контроля	Содержание контроля	Форма контро- ля
1 семестр		
Первый текущий контроль	1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр. 2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).	Практическая

	3. Общефизическая подготовка средствами основной и спортивной гимнастики, хореографии (классического экзерсиса). Тестирование ОСФП: скоростных и силовых способностей, гибкости.	
Второй текущий контроль	1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажёрного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов. 2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы спортивно-оздоровительного и начального этапа подготовки. Задание: тестирование ОСФП: выносливости, координации движений, равновесия.	Практическая
Третий текущий контроль	1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажёрного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности. 2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.). 3. Общефизическая подготовка средствами основной и спортивной гимнастики, хореографии (классического экзерсиса). Задание: тестирование ОСФП: скоростных и силовых способностей, гибкости.	Практическая
Четвёртый текущий контроль	1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажёрного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов. 2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы спортивно-оздоровительного и начального этапа подготовки. Задание: тестирование ОСФП: выносливости, координации движений, равновесия.	Практическая
2 семестр		
Пятый текущий контроль	1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажёрного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности. 2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, вор-	Теоретическая. Практическая.

	каута и др). 3. Общefизическая подготовка средствами основной и спортивной гимнастики, хореографии (классического экзерсиса). Задание: тестирование ОСФП: скоростных и силовых способностей, гибкости.	
Шестой текущий контроль	1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов. 2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на тренировочном этапе. Задание: тестирование ОСФП: выносливости, координации движений, равновесия.	Практическая
Седьмой текущий контроль	1. Тестирование уровня общей физической подготовленности у студентов-акробатов. 2. Подготовка к сдаче норм ГТО. 3. Подготовка к сдаче спортивных разрядов по «смежным» гимнастическим дисциплинам. Задание: тестирование ОСФП: скоростных и силовых способностей, гибкости.	Практическая
Восьмой рубежный контроль	1. Тестирование уровня специальной физической подготовленности у спортсменов различной квалификации (в том числе и в рамках специальных «акробатических» требований). 2. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов. Задание: тестирование: выносливости, координации движений, равновесия.	Практическая

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

УТВЕРЖДЕНО

На заседании КАФЕДРЫ №13 ОТ 10.06.2014

Р.Н. Терехина _____

Промежуточный контроль (зачёт).

Оценивается общий уровень общей и специальной физической подготовленности студентов.

30 баллов – «+5» (очень высокий уровень общей и специальной физической подготовленности).

29 баллов – «5» (высокий уровень общей и специальной физической подготовленности).

28 баллов – «-5» (высокий уровень общей физической подготовленности и выше среднего уровень специальной физической подготовленности).

«хорошо»

27 баллов – «+4» (выше среднего уровень общей физической подготовленности и выше среднего уровень специальной физической подготовленности).

26 баллов – «4» (выше среднего уровень общей физической подготовленности и средний уровень специальной физической подготовленности).

25 баллов – «-4» (средний уровень общей физической подготовленности и средний уровень специальной физической подготовленности).

«удовлетворительно»

24 баллов – «+3» (средний уровень общей физической подготовленности и ниже среднего уровень специальной физической подготовленности).

23 баллов – «3» (ниже среднего уровень общей физической подготовленности и ниже низкий уровень специальной физической подготовленности).
 22 баллов – «3» (низкий уровень общей физической подготовленности и низкий уровень специальной физической подготовленности).
 «незачёт»
 21 балл и менее – с 50% контрольных испытаний студент не справился.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:
 ОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

«Физическая подготовка» (спортивные виды акробатики)

2 курс 3,4 семестры

(на 20__/20__ учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Количество баллов min (max)	Накопительная «стоймость»/ балл	Количество часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
3 семестр					
73	0,1	<p align="center">Практическое занятие №73</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Содержание занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с планом работы на предстоящий семестр. 2. Инструктаж по введению дневника по самообразованию (в дневник по самообразованию, включены следующие разделы: «Профессиональный глоссарий», «Конспекты практических заданий», «Теоретические заметки по разным аспектам профессиональной деятельности», «Работа над ошибками» и др.). 3. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр как элементов повышения уровня общей физической подготовленности. 5. Тестирование уровня общей физической подготовленности у студентов-акробатов. 6. Подготовка к сдаче норм ГТО. 7. Подготовка к сдаче спортивных разрядов по «смежным» гимнастическим дисциплинам. 		0,1	
74	0,1	<p align="center">Практическое занятие №74</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Содержание занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тестирование уровня специальной физической подготовленности у спортсменов различной квалификации (в том числе и в рамках специальных «акробатических» требований). 		0,2	

		2. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.			
75	0,1	<p align="center">Практические занятия № 75-81</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Содержание занятий:</p> <p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами спортивной аэробики и оздоровительных видов гимнастики.</p>		0,3	
76	0,1			0,4	
77	0,1			0,5	
78	0,1			0,6	
79	0,1			0,7	
80	0,1			0,8	
81	0,1			0,9	
82	0,4	<p align="center">ПЕРВЫЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</p> <p align="center">Практическое занятие № 82</p> <p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами спортивной аэробики и оздоровительных видов гимнастики.</p>	48	8,3	
83	0,1	<p align="center">Практические занятия № 83-87</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Содержание занятий:</p> <p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе спортивного мастерства.</p>		8,4	
84	0,1			8,5	
85	0,1			8,6	
86	0,1			8,7	
87	0,1			8,8	
88	0,4	<p align="center">ВТОРОЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</p> <p align="center">Практическое занятие № 88</p> <p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению</p>	38	16,2	

		(включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов. 2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе спортивного мастерства.			
89	0,1	Практические занятия №89-95		163	
90	0,1	Общая физическая подготовка		164	
91	0,1	Содержание занятий:		165	
92	0,1	1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты,		166	
93	0,1	гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах,		167	
94	0,1	способности к рациональному мышечному расслаблению (включая		188	
95	0,1	формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности. 2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.). 3. Общефизическая подготовка средствами спортивной аэробики и оздоровительных видов гимнастики.		169	
96	0,5	ТРЕТИЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ Практическое занятие №96 1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности. 2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.). 3. Общефизическая подготовка средствами спортивной аэробики и оздоровительных видов гимнастики.	38	24,4	
97	0,1	Практические занятия №97-102		24,5	
98	0,1	Специальная физическая подготовка		24,6	
99	0,1	Содержание занятий:		24,7	
100	0,1	1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы,		24,8	
101	0,1	быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в		24,9	
102	0,1	суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов. 2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на		25,0	

		этапе спортивного мастерства.			
103	0,5	<p align="center">ЧЕТВЕРТЫЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</p> <p align="center">Практическое занятие № 103</p> <p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе спортивного мастерства.</p>	48	32,5	
4 семестр					
104	0,1	<p align="center">Практическое занятие № 104</p> <p align="center">Общая физическая подготовка</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>1. Ознакомление с планом работы на предстоящий семестр.</p> <p>2. Инструктаж по введению дневника по самообразованию (в дневник по самообразованию, включены следующие разделы: «Профессиональный глоссарий», «Конспекты практических заданий», «Теоретические заметки по разным аспектам профессиональной деятельности», «Работа над ошибками» и др.).</p> <p>3. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса.</p> <p>4. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p>		32,6	
105	0,1	Практические занятия № 105-112		32,7	
106	0,1	Общая физическая подготовка		32,8	
107	0,1	Содержание занятий:		32,9	
108	0,1	<p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами художественной и эстетической гимнастики.</p>		33,0	
108	0,1			33,1	
110	0,1			33,2	
111	0,1			33,3	
112	0,1			33,4	
113	0,4	<p align="center">ПЯТЫЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</p> <p align="center">Практическое занятие № 113</p> <p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая</p>	48	41,8	

		<p>формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами художественной и эстетической гимнастики.</p>			
114	0,1	<p align="center">Практические занятия № 114-122</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Содержание занятий:</p> <p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>3. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе высшего спортивного мастерства.</p>		41,9	
415	0,1		42,0		
116	0,1		42,1		
117	0,1		42,2		
118	0,1		42,3		
119	0,1		42,4		
120	0,1		42,5		
121	0,1		42,6		
122	0,1		42,7		
123	0,4		<p align="center">ШЕСТОЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</p> <p align="center">Практическое занятие № 123</p> <p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>3. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе высшего спортивного мастерства.</p>	38	51,1
124	0,1	<p align="center">Практические занятия № 124-132</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Содержание занятий:</p> <p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами художественной и эстетической гимнастики.</p>		51,2	
125	0,1		51,3		
126	0,1		51,4		
127	0,1		51,5		
128	0,1		51,6		
129	0,1		51,7		
130	0,1		51,8		
131	0,1		51,9		
132	0,1		311	52,0	

		ческой гимнастики.			
133	0,1	Практические занятия № 133-142		52,1	
134	0,1	Специальная физическая подготовка		52,2	
135	0,1	Содержание занятий:		52,3	
136	0,1	1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы,		52,4	
137	0,1	быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в		52,5	
138	0,1	суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению		52,6	
139	0,1	(включая формирование навыков осанки) с использованием различных		52,7	
140	0,1	гимнастических и акробатических упражнений, а также методик		52,8	
141	0,1	(методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплек-		52,9	
142	0,1	са. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготов- ленности у акробатов. 3. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе высшего спортивного мастерства.		53,0	
143	0,5	СЕДЬМОЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ Практическое занятие № 143 Общая физическая подготовка Содержание занятия: 1. Тестирование уровня общей физической подготовленности у сту- дентов-акробатов. 2. Подготовка к сдаче норм ГТО. 3. Подготовка к сдаче спортивных разрядов по «смежным» гимнасти- ческим дисциплинам.	4/11	61,5	
144	0,5	ВОСЬМОЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ Практические занятия № 144 Специальная физическая подготовка Содержание занятия: 1. Тестирование уровня специальной физической подготовленности у спортсменов различной квалификации (в том числе и в рамках специ- альных «акробатических» требований). 2. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготов- ленности у акробатов.	3/11	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей.			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 3 и 4 семестры			100		

СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩИХ, ПРОМЕЖУТОЧНЫХ КОНТРОЛЕЙ

Вид контроля	Содержание контроля	Форма контро- ля
3 семестр		
Первый текущий контроль	Содержание занятия: 1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности. 2. Общefизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной ак-	Практическая

	<p>робатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами спортивной аэробики и оздоровительных видов гимнастики.</p> <p>Задание: тестирование ОСФП: скоростных и силовых способностей, гибкости.</p>	
Второй текущий контроль	<p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе спортивного мастерства.</p> <p>Задание: тестирование ОСФП: выносливости, координации движений, равновесия.</p>	Практическая
Третий текущий контроль	<p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами спортивной аэробики и оздоровительных видов гимнастики.</p> <p>Задание: тестирование ОСФП: скоростных и силовых способностей, гибкости.</p>	Практическая
Четвёртый текущий контроль	<p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе спортивного мастерства.</p> <p>Задание: тестирование ОСФП: выносливости, координации движений, равновесия.</p>	Практическая
4 семестр		
Пятый текущий контроль	<p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p>	Теоретическая. Практическая.

	<p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами художественной и эстетической гимнастики.</p> <p>Задание: тестирование ОСФП: скоростных и силовых способностей, гибкости.</p>	
Шестой текущий контроль	<p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>3. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе высшего спортивного мастерства.</p> <p>Задание: тестирование ОСФП: выносливости, координации движений, равновесия.</p>	Практическая
Седьмой текущий контроль	<p>1. Тестирование уровня общей физической подготовленности у студентов-акробатов.</p> <p>2. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p> <p>3. Подготовка к сдаче спортивных разрядов по «смежным» гимнастическим дисциплинам.</p> <p>Задание: тестирование ОСФП: скоростных и силовых способностей, гибкости.</p>	Практическая
Восьмой рубежный контроль	<p>1. Тестирование уровня специальной физической подготовленности у спортсменов различной квалификации (в том числе и в рамках специальных «акробатических» требований).</p> <p>2. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>Задание: тестирование ОСФП: скоростных и силовых способностей, гибкости.</p>	Практическая

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

УТВЕРЖДЕНО

На заседании КАФЕДРЫ №13 ОТ 10.06.2014

Р.Н. Терехина _____

Промежуточный контроль (зачёт).

Оценивается общий уровень общей и специальной физической подготовленности студентов.

30 баллов – «+5» (очень высокий уровень общей и специальной физической подготовленности).

29 баллов – «5» (высокий уровень общей и специальной физической подготовленности).

28 баллов – «-5» (высокий уровень общей физической подготовленности и выше среднего уровень специальной физической подготовленности).

«хорошо»

27 баллов – «+4» (выше среднего уровень общей физической подготовленности и выше среднего уровень специальной физической подготовленности).

26 баллов – «4» (выше среднего уровень общей физической подготовленности и средний уровень специальной физической подготовленности).

25 баллов – «-4» (средний уровень общей физической подготовленности и средний уровень специальной физической подготовленности).

«удовлетворительно»
24 баллов – «+3» (средний уровень общей физической подготовленности и ниже среднего уровень специальной физической подготовленности).
23 баллов – «3» (ниже среднего уровень общей физической подготовленности и ниже низкий уровень специальной физической подготовленности).
22 баллов – «-3» (низкий уровень общей физической подготовленности и низкий уровень специальной физической подготовленности).
«незачёт»
21 балл и менее – с 50 % контрольных испытаний студент не справился.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:
ОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

«Физическая подготовка» (спортивные виды акробатики)

3 курс 5 семестр

(на 20_20 учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Количество баллов min (max)	Накопительная «стоймость»/ балл	Количество часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
5 семестр					
145	0,4	<p style="text-align: center;">Практическое занятие № 145</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>1. Ознакомление с планом работы на предстоящий семестр.</p> <p>2. Инструктаж по введению дневника по самообразованию (в дневник по самообразованию, включены следующие разделы «Профессиональный глоссарий», «Конспекты практических заданий», «Теоретические заметки по разным аспектам профессиональной деятельности», «Работа над ошибками» и др).</p> <p>3. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса.</p> <p>4. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр как элементов повышения уровня общей физической подготовленности.</p>		0,4	
146	0,4	<p style="text-align: center;">Практические занятия № 146-148</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Содержание занятий:</p> <p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплек-</p>		0,8	
147	0,4			1,2	
148	0,4			1,6	

		<p>са. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами из различных танцевальных дисциплин.</p>			
149	0,9	<p align="center">ПЕРВЫЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</p> <p align="center">Практическое занятие № 149</p> <p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами из различных танцевальных дисциплин.</p>	7/14	16,5	
150	0,4	Практическое занятия № 150-152		2,9	
151	0,4	Специальная физическая подготовка.		3,3	
152	0,4	<p>Содержание занятий:</p> <p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе завершения спортивной карьеры.</p>		3,7	
153	0,9	<p align="center">ВТОРОЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</p> <p align="center">Практическое занятие № 153</p> <p>. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе завершения спортивной карьеры.</p>	7/14	32,6	
154	0,4	Практические занятия № 154-157		5,0	
155	0,4	Общая физическая подготовка		5,4	

156	0,4	Содержание занятий:		5,8	
157	0,4	1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности. 2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.). 3. Общефизическая подготовка средствами из различных танцевальных дисциплин.		6,2	
158	0,4	Практические занятия № 158-162		6,6	
159	0,4	Специальная физическая подготовка		7,0	
160	0,4	Содержание занятий:		7,4	
161	0,4	1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.		7,8	
162	0,4	2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе завершения спортивной карьеры.		8,2	
163	0,9	ТРЕТИЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ Практическое занятие № 163 Общая физическая подготовка Содержание занятия: 1. Тестирование уровня общей физической подготовленности у студентов-акробатов. 2. Подготовка к сдаче норм ГТО. 3. Подготовка к сдаче спортивных разрядов по «смежным» гимнастическим дисциплинам.	7/16	53,1	
164	0,9	ЧЕТВЕРТЫЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ Практическое занятие № 164 Специальная физическая подготовка Содержание занятия: 1. Тестирование уровня специальной физической подготовленности у спортсменов различной квалификации (в том числе и в рамках специальных «акробатических» требований). 2. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.	7/16	70,0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей.			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 5 семестр			100		

СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩИХ, ПРОМЕЖУТОЧНЫХ КОНТРОЛЕЙ

Вид контроля	Содержание контроля	Форма контроля
5 семестр		
Первый текущий контроль	<p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажёрного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами из различных танцевальных дисциплин.</p> <p>Задание: тестирование ОСФП: скоростных и силовых способностей, гибкости.</p>	Практическая
Второй текущий контроль	<p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажёрного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе завершения спортивной карьеры.</p> <p>Задание: тестирование ОСФП: выносливости, координации движений, равновесия.</p>	Практическая
Третий текущий контроль	<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>1. Тестирование уровня общей физической подготовленности у студентов-акробатов.</p> <p>2. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p> <p>3. Подготовка к сдаче спортивных разрядов по «смежным» гимнастическим дисциплинам.</p> <p>Задание: тестирование ОСФП: скоростных и силовых способностей, гибкости.</p>	Практическая
Четвёртый текущий контроль	<p>1. Тестирование уровня специальной физической подготовленности у спортсменов различной квалификации (в том числе и в рамках специальных «акробатических» требований).</p> <p>2. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>Задание: тестирование ОСФП: выносливости, координации движений, равновесия.</p> <p>Задание: тестирование: выносливости, координации движений, равновесия.</p>	Практическая
<p>ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ</p> <p style="text-align: right;">УТВЕРЖДЕНО</p> <p style="text-align: center;">На заседании КАФЕДРЫ №13 ОТ 10.06.2014</p> <p style="text-align: right;">Р.Н. Терехина _____</p> <p style="text-align: center;">Промежуточный контроль (зачёт).</p>		

Оценивается общий уровень общей и специальной физической подготовленности студентов.

30 баллов – «+5» (очень высокий уровень общей и специальной физической подготовленности).

29 баллов – «5» (высокий уровень общей и специальной физической подготовленности).

28 баллов – «-5» (высокий уровень общей физической подготовленности и выше среднего уровень специальной физической подготовленности).

«хорошо»

27 баллов – «+4» (выше среднего уровень общей физической подготовленности и выше среднего уровень специальной физической подготовленности).

26 баллов – «4» (выше среднего уровень общей физической подготовленности и средний уровень специальной физической подготовленности).

25 баллов – «-4» (средний уровень общей физической подготовленности и средний уровень специальной физической подготовленности).

«удовлетворительно»

24 баллов – «+3» (средний уровень общей физической подготовленности и ниже среднего уровень специальной физической подготовленности).

23 баллов – «3» (ниже среднего уровень общей физической подготовленности и ниже низкий уровень специальной физической подготовленности).

22 баллов – «-3» (низкий уровень общей физической подготовленности и низкий уровень специальной физической подготовленности).

«незачёт»

21 балл и менее – с 50% контрольных испытаний студент не справился.

1.2. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ И СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩИХ И ПРОМЕЖУТОЧНЫХ КОНТРОЛЕЙ (ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

«Физическая подготовка» (спортивные виды акробатики)

1 курс 12 семестры

(на 20__/20__ учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Количество баллов min (max)	Накопительная «стоимость»/ балл	Количество часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1 семестр					
1	2	ПЕРВЫЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ Общая физическая подготовка Содержание занятия: 1. Ознакомление с планом работы на предстоящий семестр. 2. Инструктаж по введению дневника по самообразованию (в дневник по самообразованию, включены следующие разделы «Профессиональный глоссарий», «Конспекты практических заданий»,	7/12	14	28

		<p>«Теоретические заметки по разным аспектам профессиональной деятельности», «Работа над ошибками» и др).</p> <p>3. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>4. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др).</p> <p>5. Общефизическая подготовка средствами основной и спортивной гимнастики, хореографии (классического эжзерсиса).</p>			
2	1	<p align="center">Практическое занятие №2</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы спортивно-оздоровительного и начального этапа подготовки.</p>	6	21	28
3	2	<p align="center">ВТОРОЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</p> <p align="center">Практическое занятие №3</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Содержание занятий:</p> <p>1. Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности у студентов-акробатов (в том числе и в рамках специальных «акробатических» требований).</p> <p>2. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p> <p>3. Подготовка к сдаче спортивных разрядов по «смежным» гимнастическим дисциплинам.</p> <p>4. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p>	7/12	35	
2 семестр					
4	1	<p align="center">Практическое занятие №4</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>1. Ознакомление с планом работы на предстоящий семестр.</p> <p>2. Инструктаж по введению дневника по самообразованию (в дневник по самообразованию, включены следующие разделы: «Профессиональный глоссарий», «Конспекты практических заданий», «Теоретические заметки по разным аспектам профессиональной деятельности», «Работа над ошибками» и др).</p> <p>3. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты,</p>	6	42	28

		гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажёрного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности. 4. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.). 5. Общефизическая подготовка средствами основной и спортивной гимнастики, хореографии (классического эжерсиса).			
5	2	ТРЕТИЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ Практическое занятие №5 Специальная физическая подготовка. Содержание занятия: 1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажёрного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов. 2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы спортивно-оздоровительного и начального этапа подготовки.	7/12	56	28
6	2	ЧЕТВЁРТЫЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ Практическое занятие №6 Общая и специальная физическая подготовка Содержание занятий: 1. Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности у студентов-акробатов (в том числе и в рамках специальных «акробатически» требований). 2. Подготовка к сдаче норм ГТО. 3. Подготовка к сдаче спортивных разрядов по «смежным» гимнастическим дисциплинам. 4. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.	7/12	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей.			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 1 и 2 семестры			100		

СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩИХ, ПРОМЕЖУТОЧНЫХ КОНТРОЛЕЙ

Вид контроля	Содержание контроля	Форма контроля
1-2 семестры		
Первый текущий контроль	1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажёрного комплекса. Использование эстафет, подвиж-	Практическая

	<p>ных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами основной и спортивной гимнастики, хореографии (классического эжесиса).</p> <p>Задание: тестирование ОФП: скоростных и силовых способностей, гибкости.</p>	
Второй текущий контроль	<p>1. Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности у студентов-акробатов (в том числе и в рамках специальных «акробатических» требований).</p> <p>2. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p> <p>3. Подготовка к сдаче спортивных разрядов по «смежным» гимнастическим дисциплинам.</p> <p>4. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>Задание: тестирование ОСФП: выносливости, координации движений, равновесия.</p>	Практическая
Третий текущий контроль	<p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренижерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы спортивно-оздоровительного и начального этапа подготовки.</p> <p>Задание: тестирование СФП: скоростных и силовых способностей, гибкости.</p>	Практическая
Четвёртый текущий контроль	<p>1. Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности у студентов-акробатов (в том числе и в рамках специальных «акробатических» требований).</p> <p>2. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p> <p>3. Подготовка к сдаче спортивных разрядов по «смежным» гимнастическим дисциплинам.</p> <p>4. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>Задание: тестирование ОСФП: выносливости, координации движений, равновесия.</p>	Практическая

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

УТВЕРЖДЕНО

На заседании КАФЕДРЫ №13 ОТ 10.06.2014

Р.Н. Терехина _____

Промежуточный контроль (зачёт).

Оценивается общий уровень общей и специальной физической подготовленности студентов.

30 баллов – «+5» (очень высокий уровень общей и специальной физической подготовленности).

29 баллов – «5» (высокий уровень общей и специальной физической подготовленности).

28 баллов – «5» (высокий уровень общей физической подготовленности и выше среднего уровень специ-

альной физической подготовленности).

«хорошо»

27 баллов – «+4» (выше среднего уровень общей физической подготовленности и выше среднего уровень специальной физической подготовленности).

26 баллов – «4» (выше среднего уровень общей физической подготовленности и средний уровень специальной физической подготовленности).

25 баллов – «-4» (средний уровень общей физической подготовленности и средний уровень специальной физической подготовленности).

«удовлетворительно»

24 баллов – «+3» (средний уровень общей физической подготовленности и ниже среднего уровень специальной физической подготовленности).

23 баллов – «3» (ниже среднего уровень общей физической подготовленности и ниже низкий уровень специальной физической подготовленности).

22 баллов – «-3» (низкий уровень общей физической подготовленности и низкий уровень специальной физической подготовленности).

«незачёт»

21 балл и менее – с 50 % контрольных испытаний студент не справился.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:
ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

«Физическая подготовка» (спортивные виды акробатики)

2 курс 34 семестры

(на 20__/20__ учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Количество баллов min (max)	Накопительная «стоимость»/ балл	Количество часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
3 семестр					
7	2	ПЕРВЫЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ Практическое занятие №7 Общая физическая подготовка Содержание занятия: 1. Ознакомление с планом работы на предстоящий семестр. 2. Инструктаж по введению дневника по самообразованию (в дневник по самообразованию, включены следующие разделы: «Профессиональный глоссарий», «Конспекты практических заданий», «Теоретические заметки по разным аспектам профессиональной деятельности», «Работа над ошибками» и др.). 3. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик	7/12	14	22

		(методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности. 4. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.). 5. Общефизическая подготовка средствами основной и спортивной гимнастики, хореографии (классического эжерсиса).			
8	1	Практическое занятие №8 Специальная физическая подготовка. Содержание занятия: 1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов. 2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на тренировочном этапе.	6	21	20
9	2	ВТОРОЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ Практическое занятие №9 Общая и специальная физическая подготовка Содержание занятий: 1. Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности у студентов-акробатов (в том числе и в рамках специальных «акробатических» требований). 2. Подготовка к сдаче норм ГТО. 3. Подготовка к сдаче спортивных разрядов по «смежным» гимнастическим дисциплинам. 4. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.	7/12	35	
4 семестр					
10	1	Практическое занятие №10 Общая физическая подготовка Содержание занятия: 1. Ознакомление с планом работы на предстоящий семестр. 2. Инструктаж по введению дневника по самообразованию (в дневник по самообразованию, включены следующие разделы: «Профессиональный глоссарий», «Конспекты практических заданий», «Теоретические заметки по разным аспектам профессиональной деятельности», «Работа над ошибками» и др.). 3. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.	6	42	28

		4. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.). 5. Общефизическая подготовка средствами спортивной аэробики и оздоровительных видов гимнастики.			
11	2	ТРЕТИЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ Практическое занятие №11 Специальная физическая подготовка. Содержание занятия: 1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов. 2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе спортивного мастерства.	7/12	56	28
12	2	ЧЕТВЕРТЫЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ Практическое занятие №12 Общая и специальная физическая подготовка Содержание занятий: 1. Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности у студентов-акробатов (в том числе и в рамках специальных «акробатических» требований). 2. Подготовка к сдаче норм ГТО. 3. Подготовка к сдаче спортивных разрядов по «смежным» гимнастическим дисциплинам. 4. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.	7/12	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей.			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 3 и 4 семестры			100		

СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩИХ, ПРОМЕЖУТОЧНЫХ КОНТРОЛЕЙ

Вид контроля	Содержание контроля	Форма контроля
3-4 семестры		
Первый текущий контроль	1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности. 2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.). 3. Общефизическая подготовка средствами основной и спортивной гимнастики,	Практическая

	хореографии (классического эжесиса). Задание: тестирование ОФП: скоростных и силовых способностей, гибкости.	
Второй текущий контроль	Содержание занятий: 1. Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности у студентов-акробатов (в том числе и в рамках специальных «акробатических» требований). 2. Подготовка к сдаче норм ГТО. 3. Подготовка к сдаче спортивных разрядов по «смежным» гимнастическим дисциплинам. 4. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности. Задание: тестирование ОСФП: выносливости, координации движений, равновесия.	Практическая
Третий текущий контроль	1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажёрного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов. 2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе спортивного мастерства. Задание: тестирование СФП: скоростных и силовых способностей, гибкости.	Практическая
Четвёртый текущий контроль	1. Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности у студентов-акробатов (в том числе и в рамках специальных «акробатических» требований). 2. Подготовка к сдаче норм ГТО. 3. Подготовка к сдаче спортивных разрядов по «смежным» гимнастическим дисциплинам. 4. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности. Задание: тестирование ОСФП: выносливости, координации движений, равновесия.	Практическая

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

УТВЕРЖДЕНО

На заседании КАФЕДРЫ №13 ОТ 10.06.2014

Р.Н. Терехина _____

Промежуточный контроль (зачёт).

Оценивается общий уровень общей и специальной физической подготовленности студентов.

30 баллов – «+5» (очень высокий уровень общей и специальной физической подготовленности).

29 баллов – «5» (высокий уровень общей и специальной физической подготовленности).

28 баллов – «-5» (высокий уровень общей физической подготовленности и выше среднего уровень специальной физической подготовленности).

«хорошо»

27 баллов – «+4» (выше среднего уровень общей физической подготовленности и выше среднего уровень специальной физической подготовленности).

26 баллов – «4» (выше среднего уровень общей физической подготовленности и средний уровень специаль-

ной физической подготовленности).

25 баллов – «-4» (средний уровень общей физической подготовленности и средний уровень специальной физической подготовленности).

«удовлетворительно»

24 баллов – «+3» (средний уровень общей физической подготовленности и ниже среднего уровень специальной физической подготовленности).

23 баллов – «3» (ниже среднего уровень общей физической подготовленности и ниже низкий уровень специальной физической подготовленности).

22 баллов – «-3» (низкий уровень общей физической подготовленности и низкий уровень специальной физической подготовленности).

«незачёт»

21 балл и менее – с 50 % контрольных испытаний студент не справился.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:
ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

«Физическая подготовка» (спортивные виды акробатики)

3 курс 5 семестр

(на 2015/2016 учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Количество баллов min (max)	Накопительная «стоимость»/ балл	Количество часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
5 семестр					
13	1	ПЕРВЫЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ Практическое занятие №13 Общая физическая подготовка Содержание занятия: 1. Ознакомление с планом работы на предстоящий семестр. 2. Инструктаж по введению дневника по самообразованию (в дневник по самообразованию, включены следующие разделы: «Профессиональный глоссарий», «Конспекты практических заданий», «Теоретические заметки по разным аспектам профессиональной деятельности», «Работа над ошибками» и др.). 3. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элементом повышения уровня общей физической подготовленности. 4. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черли-	7/16	17	22

		динга, паркура, воркаута и др.). 5. Общефизическая подготовка средствами художественной и эстетической гимнастики.			
14	1	<p align="center">ВТОРОЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</p> <p align="center">Практическое занятие №14</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе высшего спортивного мастерства.</p>	7/16	34	20
15	2	<p align="center">ТРЕТИЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</p> <p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами художественной и эстетической гимнастики.</p> <p>4. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>5. Тестирование уровня общей физической подготовленности у студентов-акробатов.</p> <p>6. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p> <p>7. Подготовка к сдаче спортивных разрядов по «смежным» гимнастическим дисциплинам общей физической подготовленности.</p>	7/16	52	
16	2	<p align="center">ЧЕТВЕРТЫЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</p> <p align="center">Практическое занятие №16</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготов-</p>	7/16	70	

	<p>ленности у акробатов.</p> <p>2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе высшего спортивного мастерства.</p> <p>3. Тестирование уровня специальной физической подготовленности у спортсменов различной квалификации (в том числе и в рамках специальных «акробатических» требований).</p>			
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей.		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 5 семестры		100		

СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩИХ, ПРОМЕЖУТОЧНЫХ КОНТРОЛЕЙ

Вид контроля	Содержание контроля	Форма контроля
5 семестр		
Первый текущий контроль	<p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажёрного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами художественной и эстетической гимнастики.</p> <p>Задание: тестирование ОФП: скоростных и силовых способностей, гибкости.</p>	Практическая
Второй текущий контроль	<p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажёрного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе высшего спортивного мастерства.</p> <p>Задание: тестирование СФП: скоростных и силовых способностей, гибкости.</p>	Практическая
Третий текущий контроль	<p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажёрного комплекса.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами художественной и эстетической гимнастики.</p> <p>4. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p>	Практическая

	<p>5. Тестирование уровня общей физической подготовленности у студентов-акробатов.</p> <p>6. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p> <p>Задание: тестирование ОФП: выносливости, координации движений, равновесия.</p>	
Четвёртый текущий контроль	<p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажёрного комплекса.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами художественной и эстетической гимнастики.</p> <p>4. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>5. Тестирование уровня общей физической подготовленности у студентов-акробатов.</p> <p>6. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p> <p>Задание: тестирование СФП: выносливости, координации движений, равновесия.</p>	Практическая

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

УТВЕРЖДЕНО

На заседании КАФЕДРЫ №13 ОТ 10.06.2014

Р.Н. Терехина _____

Промежуточный контроль (зачёт).

Оценивается общий уровень общей и специальной физической подготовленности студентов.

30 баллов – «+5» (очень высокий уровень общей и специальной физической подготовленности).

29 баллов – «5» (высокий уровень общей и специальной физической подготовленности).

28 баллов – «-5» (высокий уровень общей физической подготовленности и выше среднего уровень специальной физической подготовленности).

«хорошо»

27 баллов – «+4» (выше среднего уровень общей физической подготовленности и выше среднего уровень специальной физической подготовленности).

26 баллов – «4» (выше среднего уровень общей физической подготовленности и средний уровень специальной физической подготовленности).

25 баллов – «-4» (средний уровень общей физической подготовленности и средний уровень специальной физической подготовленности).

«удовлетворительно»

24 баллов – «+3» (средний уровень общей физической подготовленности и ниже среднего уровень специальной физической подготовленности).

23 баллов – «3» (ниже среднего уровень общей физической подготовленности и ниже низкий уровень специальной физической подготовленности).

22 баллов – «-3» (низкий уровень общей физической подготовленности и низкий уровень специальной физической подготовленности).

«незачёт»

21 балл и менее – с 50% контрольных испытаний студент не справился.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:
ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

«Физическая подготовка» (спортивные виды акробатики)

Занес 6 семестр

(на 20 20 учебный год)

<u>Базовый модуль</u>					
№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Количество баллов min (max)	Накопительная «стоимость»/ балл	Количество часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
6 семестр					
17	1	<p align="center">ПЕРВЫЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ Практическое занятие №17</p> <p>Общая физическая подготовка Содержание занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ознакомление с планом работы на предстоящий семестр. Инструктаж по введению дневника по самообразованию (в дневник по самообразованию, включены следующие разделы: «Профессиональный глоссарий», «Конспекты практических заданий», «Теоретические заметки по разным аспектам профессиональной деятельности», «Работа над ошибками» и др.). Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элементом повышения уровня общей физической подготовленности. Общefизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.). Общefизическая подготовка средствами из различных танцевальных дисциплин. 	7/16	17	14
18	1	<p align="center">ВТОРОЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ Практическое занятие №18</p> <p>Специальная физическая подготовка. Содержание занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплек- 	7/16	34	14

		<p>са. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе завершения спортивной карьеры.</p>			
19	2	<p align="center">ТРЕТИЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</p> <p align="center">Практическое занятие №19</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами из различных танцевальных дисциплин.</p> <p>4. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>5. Тестирование уровня общей физической подготовленности у студентов-акробатов.</p> <p>6. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p> <p>7. Подготовка к сдаче спортивных разрядов по «смежным» гимнастическим дисциплинам.</p>	7/16	52	
20	2	<p align="center">ЧЕТВЕРТЫЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</p> <p align="center">Практическое занятие №20</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажерного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе завершения спортивной карьеры.</p> <p>3. Тестирование уровня специальной физической подготовленности у студентов-акробатов.</p>	7/16	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей.			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за семестры			100		

СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩИХ, ПРОМЕЖУТОЧНЫХ КОНТРОЛЕЙ

Вид контроля	Содержание контроля	Форма контроля
--------------	---------------------	----------------

бсеместр		
Первый текущий контроль	<p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажёрного комплекса. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами из различных танцевальных дисциплин.</p> <p>Задание: тестирование ОФП: скоростных и силовых способностей, гибкости.</p>	Практическая
Второй текущий контроль	<p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажёрного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p> <p>2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе завершения спортивной карьеры.</p> <p>Задание: тестирование СФП: скоростных и силовых способностей, гибкости.</p>	Практическая
Третий текущий контроль	<p>1. Развитие физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажёрного комплекса.</p> <p>2. Общефизическая подготовка средствами оздоровительной и прикладной акробатики (к примеру, использование упражнений из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>3. Общефизическая подготовка средствами из различных танцевальных дисциплин.</p> <p>4. Использование эстафет, подвижных и спортивных игр с как элемента повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>5. Тестирование уровня общей физической подготовленности у студентов-акробатов.</p> <p>6. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p> <p>7. Подготовка к сдаче спортивных разрядов по «смежным» гимнастическим дисциплинам.</p> <p>Задание: тестирование ОФП: выносливости, координации движений, равновесия.</p>	Практическая
Четвёртый текущий контроль	<p>1. Развитие специальных физических способностей у акробатов: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению (включая формирование навыков осанки) с использованием различных гимнастических и акробатических упражнений, а также методик (методических подходов) и средств спортивно-тренажёрного комплекса. Использование эстафет, подвижных, спортивных и творческих игр с как элемента повышения уровня специальной физической подготовленности у акробатов.</p>	Практическая

	<p>2. Методики (методические подходы), основанные на использовании средств общей физической подготовки для спортсменов группы на этапе завершения спортивной карьеры.</p> <p>3. Тестирование уровня специальной физической подготовленности у студентов-акробатов.</p> <p>Задание: тестирование СФП: выносливости, координации движений, равновесия.</p>	
--	--	--

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

УТВЕРЖДЕНО

На заседании КАФЕДРЫ №13 ОТ 10.06.2014

Р.Н. Терехина _____

Промежуточный контроль (зачёт).

Оценивается общий уровень общей и специальной физической подготовленности студентов.

30 баллов – «+5» (очень высокий уровень общей и специальной физической подготовленности).

29 баллов – «5» (высокий уровень общей и специальной физической подготовленности).

28 баллов – «5» (высокий уровень общей физической подготовленности и выше среднего уровень специальной физической подготовленности).

«хорошо»

27 баллов – «+4» (выше среднего уровень общей физической подготовленности и выше среднего уровень специальной физической подготовленности).

26 баллов – «4» (выше среднего уровень общей физической подготовленности и средний уровень специальной физической подготовленности).

25 баллов – «4» (средний уровень общей физической подготовленности и средний уровень специальной физической подготовленности).

«удовлетворительно»

24 баллов – «+3» (средний уровень общей физической подготовленности и ниже среднего уровень специальной физической подготовленности).

23 баллов – «3» (ниже среднего уровень общей физической подготовленности и ниже низкий уровень специальной физической подготовленности).

22 баллов – «3» (низкий уровень общей физической подготовленности и низкий уровень специальной физической подготовленности).

«незачёт»

21 балл и менее – с 50% контрольных испытаний студент не справился.

2. НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Нормативы по общей и специальной физической и технической подготовки (ОСФП), являющиеся неотъемлемой частью текущих контролей, указанных в технологической карте. Тестирование студентов по разделу «ОСФП» проводится в начале и в конце каждого семестра.

Схема сдачи студентами нормативов по ОСФТП устанавливается преподавателем, под руководством которого проводятся занятия по «Профессионально-спортивному совершенствованию».

Ниже в таблице указаны содержание нормативов по ОСФТП и оценка уровня подготовленности студентов.

НОРМАТИВЫ ПО ОСФТП

Контрольные упражнения	Студенты	Уровни
------------------------	----------	--------

			Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Нормативы по ОСФП									
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во циклов)	Юноши	менее 30	30	45	60	80	100	120 и более
		девушка	менее 20	20	35	40	50	70	80 и более
2	Фиксация упора лёжа на согнутых руках (сек)	Юноши	менее 20	20	40	60	80	100	120 и более
		девушка	менее 20	20	40	60	80	100	110 и более
3	Сгибание-разгибание рук в висе (кол-во циклов)	Юноши	менее 8	8	12	16	24	32	40 и более
		девушка	менее 3	3	4	6	9	12	15 и более
4	Фиксация вися на согнутых руках (сек)	Юноши	менее 20	20	40	60	80	100	120 и более
		девушка	менее 20	20	25	30	35	40	45 и более
5	Фиксация вися согнув ноги (сек)	Юноши	менее 20	20	40	60	80	100	120 и более
		девушка	менее 20	20	40	60	80	100	120 и более
6	Фиксация вися согнувшись (сек)	Юноши	менее 20	20	30	35	40	50	60 и более
		девушка	менее 20	20	30	35	40	50	60 и более
7	Поднимание (прямых) ног из вися в вис согнувшись (кол-во циклов)	Юноши	менее 4	4	8	12	16	20	24 и более
		девушка	менее 4	4	8	12	16	20	24 и более
8	Фиксация упора углом (сек)	Юноши	менее 10	10	15	20	25	30	35 и более
		девушка	менее 5	5	10	15	20	25	30 и более
9	Повороты в упоре углом (кол-во поворотов на 360°)	Юноши	0	1	3	4	6	8	10 и более
		девушка	0	1	3	4	6	8	10 и более
10	Прыжок в длину с места (см)	Юноши	менее 230	230	240	250	255	260	265 и более
		девушка	менее 200	200	205	210	215	220	225 и более
11	Прыжок с максимальным поворотом вокруг продольной оси тела (градусы)	Юноши	менее 540	540	630	720	810	900	990 и более
		девушка	менее 450	450	540	630	720	810	900 и более
12	Лазанье по канату (два цикла подъём-спуск (сек): юноши поднимаются «на руках», девушки с помощью рук и ног.	Юноши	менее 40	40	36	34	32	28	24 и более
		девушка	менее 49	49	44	42	40	36	32 и более
13	Фиксация стойки на руках (сек)	Юноши	менее 10	10	15	20	25	30	35 и более
		девушка	менее 10	10	15	20	25	30	35 и более
14	«Маршировка» в стойке на руках (кол-во шагов руками)	Юноши	менее 20	20	40	60	80	100	120 и более
		девушка	менее 20	20	30	40	50	60	70 и более
15	Фиксация переднего горизонтального равновесия типа «Крокодил» на обеих руках	Юноши	менее 10	10	15	20	25	30	35 и более
		девушка	менее 10	10	15	20	25	30	35 и более
16	Фиксация переднего горизонтального равновесия типа «Крокодил» на правой руке	Юноши	менее 10	10	15	20	25	30	35 и более
		девушка	менее 10	10	15	20	25	30	35 и более
17	Фиксация переднего горизонтального равновесия типа «Крокодил» на левой руке	Юноши	менее 5	5	10	15	20	25	30 и более
		девушка	менее 5	5	10	15	20	25	30 и более
18	Фиксация шпагатов (правой, левой и прямого)	Юноши	-	Шпагатов нет	-	Один шпагат	Два шпагата	Три шпагата	-
		девушка	-	Шпагатов нет	-	Шпагатов нет	Шпагатов нет	Шпагатов нет	-
19	«Медленные» перевороты (т.е. выполняемые через положение «Мост») вперёд и назад (оценивается качество исполнения по 10 балльной системе)	Юноши	Менее 5	5	6	7	8	9	10
		девушка	Менее 5	5	6	7	8	9	10
2. Снарядовая гимнастика программы «В».									
Юноши и девушки сдают комбинации на всех 10 снарядах (мужских и женских). Градация оценок на каждом гимнастическом снаряде представлена ниже:									
1	Градация оценок на каждом гимнастическом снаряде (в баллах)	Юноши и девушки	Менее 8,0	8,0	8,6	9,0	9,2	9,4	9,6 и более
Кроме того, дополнительно по этому разделу только для юношей ещё предусмотрено два контрольных упражнения:									
2	Круги на гимнастическом грибе (кол-во полных кругов)	Юноши	0	1	2	3	4	5	6 и более
3	Подъём силой на две из вися в упор на кольцах (кол-во полных кругов)	Юноши	0	1	2	3	4	5	6 и более
3. Прыжковые виды акробатики.									
По этому разделу студенты демонстрируют комбинации на батуте, акробатической дорожке, двойном минитрампе. Причём в рамках 3-го взрослого разряда по прыжкам на батуте необходимо выполнить одну комбинацию (обязательную), на акробатической дорожке и двойном минитрампе – две («гладкую» и «винтовую»). Градация оценок представлена ниже									
1	Градация оценок комбинаций по прыжкам на батуте, акробатической дорожке, двойном минитрампе	Юноши и девушки	Менее 8,0	8,0	8,6	9,0	9,2	9,4	9,6 и более

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Учебная практика целена на выполнение учебного задания, проводимого в рамках целого занятия или его фрагмента. Содержание учебных заданий соответствует темам, обозначенным в рабочей программе по дисциплине «Физическая культура и спорт (спортивные виды акробатики)», а именно: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка».

Для реализации учебного (практического) задания необходимо наличие конспекта, оформленного в соответствии с общими требованиями к подобным письменным работам (см. п. «3»).

Учебное задание обычно проводится в форме деловой игры «Тренер и спортсмены» («Учитель – ученики»): в качестве «учителя» выступает либо один студент, либо бригада, состоящая из двух или трёх человек (в зависимости от количества «учеников» и поставленных педагогических задач).

В структурном отношении любое учебное задание должно включать три части: «подготовительную», «основную» и «заключительную». В подготовительной части учебного задания необходимо сообщить целевые положения (задачи, установки, инструкции и т.п.), постепенно подготовить (функционально, психологически) «учеников» к выполнению основных задач. В основной части задания необходимо, используя разнообразный организационно-методический инструментарий, решить поставленные задачи. В заключительной части важно обеспечить переход к следующему предполагаемому фрагменту (или части), снизив уровень физической нагрузки.

В качестве ориентира как для преподавателя (в оценке работы студента), так и для студента, демонстрирующего свою «педагогическую умелость» в рамках учебного задания может служить следующая схема «анализа занятия (или его фрагментов)», в которой отражены «оценочные» критерии.

АНАЛИЗ ПРОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ЗАНЯТИЯ (ИЛИ ЕГО ФРАГМЕНТОВ)

Дата проведения: _____ Ф.И. СТУДЕНТОВ, ПРОВОДЯЩИХ УРОК _____

Критерии оценки выполнения студентами практического задания	Части урока			Общая сумма баллов
	Подготовительная	Основная	Заключительная	
	ЗАЯВЛЕННОЕ ВРЕМЯ ОКОНЧАНИЯ ЧАСТИ УРОКА			
1. <u>Степень реализации задач</u>				
2. <u>Соразмерность фрагментов</u> , как в отдельных частях, так и в занятии в целом.				
МЕТОДИЧЕСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ				
3. <u>Разнообразие используемых средств</u> (+0,5 за использование музыкального сопровождения)				
4. <u>Сложность и доступность учебных контрольных заданий</u>				
5. Наличие <u>своевременных методических указаний</u> при выполнении упражнений, действий, <u>замечаний по соблюдению гимнастического стиля исполнения</u>				
6. <u>Демонстрация учебных заданий</u> , используя адекватные методы, методические приёмы				
7. Степень <u>эффективности системы подготовительно-подводящих упражнений</u> (<u>умение обучать</u> , используя широкую палитру методов, методических приёмов; <u>умение страховать</u>)				
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ГРАМОТНОСТЬ И СПОСОБНОСТЬ УПРАВЛЯТЬ ПРОЦЕССАМИ ОБУЧЕНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ				

8. Соблюдение норм техники безопасности							
9. Целесообразность и уместность использования методов организации, направленных на достижение необходимой моторной плотности занятия							
10. Степень целесообразности выбора позиции (учителем)							
ОЦЕНКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА (УЧИТЕЛЯ)							
11. Педагогическая грамотность (педагогический такт, умение настроить подопечных на работу, использование различных методов стимуляции активности и творчества, приёмов поощрения и наказания)							
12. Лексика (речевые навыки, педагогический такт, умение доступно, лаконично и корректно объяснять суть упражнений, заданий, находить нужные слова для поощрения и наказания)							
13. Творчество (оригинальность упражнений, методических подходов, умение выходить из затруднительных ситуаций)							
14. БРИГАДНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ (если учебное задание проводит двое и более студентов)							
ОБЩАЯ СУММА БАЛЛОВ							
ИТОГОВАЯ СУММА БАЛЛОВ С УЧЁТОМ КРИТЕРИЯ «ВРЕМЯ» (За каждую «просроченную» или «недостающую» минуту – минус 0,6 балла из общей суммы баллов, полученной за часть урока)							
ОЦЕНКА (или оценка бригады)							
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА							
Ф.И студента, проводящего «учебное задание»	ОБЩАЯ ОЦЕНКА БРИГАДЫ (баллы, оценка)	Индивидуальная оценка: 4,0-3,5 – «отлично»; 3,4-3,0 – «хорошо»; 2,9-2,5 – «удовлетворительно»; 2,0 и меньше – «плохо (незачёт)»				ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА	
1.							
2.							
3.							

Для оценки текущих и рубежных контролей, связанных с выполнением практических заданий можно использовать следующие критерии:

- «Организация, управление, нагрузка»;
- «Методическая грамотность»;
- «Команды, речевые навыки, знание терминологии»;
- «Творчество, разнообразие и вариативность в использовании средств и методов».

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля):

а) основная литература:

1. Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Луценко С.А., Михайлов А.В.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2012.— 80 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29967>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Митрохина В.В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Митрохина В.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2010.— 136 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11442>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Сухолозова М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов отделения заочного обучения по направлению 050100 «Педагогическое образование», профиль подготовки бакалавров «Физическая культура»/ Сухолозова М.А., Бутакова Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2012.— 147 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21475>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

б) дополнительная литература:

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с. : ил. – ISBN 5-93512-006-2.
2. Бегун, П.И. Биомеханика: Учебник для вузов / П.И. Бегун, Ю.А. Шукейло. – СПб.: Политехника, 2000. – 463 с.
3. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений : избранные психологические труды / Н.А. Бернштейн ; под ред. В.П. Зинченко. – 2-е изд. – М. : Изд-во Московского психолого-социального института ; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2004. – 688 с. – (Серия «Психологи России»). – ISBN 5-89502-506-4 (МПЦИ) ; 5-89395-546-3 (НПО «МОДЭК»).
4. Биомеханика физических упражнений : учеб. пособие / Н.Б. Кичайкина, И.М. Козлов, Я.К. Коблев, А.В. Самсонова ; под ред. д-ра биол. наук, проф. И.М. Козлова. – Майкоп : Изд-во Адыгейского гос. ун-та, 2000. – 113 с. : ил. – ISBN 5-85108-071-X.
5. Венгерова, Н.Н. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: Учебно-методическое пособие; 1 часть / Венгерова, Н.Н., Фёдорова О.С.. – СПб.: Изд-во СПб.ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 31 с.
6. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М.: Тера-Спорт, 2002. – 512 с.
7. Гагин, Ю.А. Духовный акмеизм биомеханики / Ю.А. Гагин, С.В. Дмитриев ; Балт. Пед.акад. – СПб. : [б.и.], 2000. – 308 с. – ISBN 5-89357-020-0.
10. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд. испр. – М. : Сов. спорт, 2007. – 296 с. : ил. – ISBN 978-5-9718-0248-8.
8. Губа, В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте / В.П. Губа. – М. : СпортАкадем-Пресс, 2000. – 120 с. – (Наука – спорту). – ISBN 5-8134-0026-5.
9. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с. – ISBN 5-7695-0571-0.
10. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.И. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 464 с. – (Серия «Учебник нового века»). – ISBN 5-272-00237-7.
11. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.И. Ильин. – СПб. : Питер, 2006. – 544 с. : ил. – (Серия «Мастера психологии»). – ISBN 5-318-00459-8.
12. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с. : ил. – (Серия «Мастера психологии»). – ISBN 5-272-00028-5.
13. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания : учеб. для ин-тов и фак. физ. культуры / Е.П. Ильин ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с. – ISBN 5-8064-0181-2.
14. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека : учеб. для вузов / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с. : ил. – (Серия «Учебник нового века»). – ISBN 5-94723-491-2.
15. Карпенко, Л.А. Компоненты спортивного и исполнительского мастерства в гимнастике / Л.А. Карпенко // Материалы науч.-практ. конф., посв. 100-летию со дня рождения Л.П. Орлова. Санкт-Петербург, 15-16 января 2002 г. / науч. ред. Ю.И. Наклонова, Е.Г. Поповой. – СПб., 2001. – С. 69-73.
16. Карпенко, Л.А. Многолетняя подготовка гимнасток разного возраста и её этапы / Л.А. Карпенко // Художественная гимнастика : учебник / под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко. – М., 2003.

– Ч. 2, гл. 9. – С. 201-213.

17. Карпенко, Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике : учеб. пособие / Л.А. Карпенко ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2000. – 36 с.

18. Катранов, А.Г. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований: Учебно-методическое пособие / А.Г. Катранов, А.В. Самсонова. – СПб.: СПб.ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 132 с.

19. Комиссарова, Е.Н. Комплексная оценка индивидуально-типологических особенностей у детей периода первого детства : автореф. дис. ... д-ра биол. наук / Комиссарова Е.Н. ; С.-Петербург. гос. педиатрич. мед. акад. М-ва здравоохранения Рос. Федерации. – СПб., 2002. – 32 с.

20. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие / А.Я. Корх. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 120 с. – ISBN 5-93127-079-5.

21. Кречмер, Э. Строение тела и характер / Э. Кречмер ; пер. с 7-8 испр. и расшир. немецкого изд. Г.Я. Тартаковского. – М. : НО Научный Фонд «Первая Исследовательская Лаборатория имени академика В.А. Мельникова», 2000. – 208 с. : ил. – ISBN 5-901171-02-0.

22. Крючек, Е.С. Некоторые факты из истории спортивной аэробики / Е.С. Крючек., С.М. Лукина // Гимнастика. Сборник научных трудов. Выпуск 1. / СПб.ГАФК им. П.Ф. Лесгафта; под ред. Р.Н. Терёхиной, С.-М.А. Алекперова, Н.Н. Венгеровой. – СПб., 2003. – С. 45 – 60.

23. Кудашова, Л.Т.. Программа-задание по основной гимнастике для студентов вузов: Учебное пособие / Л.Т. Кудашова, Л.В. Люйк. – СПб., СПб.ГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2000. – 42 с.

27. Лях, В. И. Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 192 с. – ISBN 5-93127-074-4.

24. Медик, В.А. Статистика в медицине и биологии : руководство : в 2 т. Т. 1 : Теоретическая статистика / В.А. Медик, М.С. Токмачев, Б.Б. Фишман ; под ред. Ю.М. Комарова. – М. : Медицина, 2000. – 412 с. – ISBN 5-225-04630-4.

25. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н / Д, Феникс, 2002. – 384 с.

26. Методические указания по учебной практике студентов базового и заочного факультета по дисциплине «Гимнастика» / Автор-составитель Б.П. Кашеваров. – СПб.: СПб.ГАФК имени П.Ф. Лесгафта. – 34 с.

27. Петров, Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления (Основы режиссуры, технологии, организации и методики) / Б.Н. Петров. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 325 с.

28. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К.Петров. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 112 с. – ISBN 5-7029-0376-5.

29. Плеханова, М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта (художественная, спортивная, эстетическая, аэробическая гимнастика) (теоретические и методические аспекты) / М.Э. Плеханова. – М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, 2006. – 170 с.

30. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004 с. – 808 с. :ил. – ISBN 966-7133-64-8.

31. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попова. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 72 с.

32. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Издание 6. Федерация акробатического рок-н-ролла России. – 54 с.

33. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойному минитрампу. 2009-2012 г.г. Международная федерация гимнастики. – 99 с.

34. Распопова, Е.А. Прыжки в воду : учеб. для вузов физ. культуры / Е.А. Распопова. – М. : Изд-во «Физкультура, образование и наука», 2000. – 304 с. – ISBN 5-890022-093-4.

35. Руденко, Л.К. Возникновение, развитие и современное состояние спортивной аэробики // Гимнастика / Сб. науч. тр.; вып. 2.; под ред. Р.Н. Терёхиной, Н.Н. Венгеровой, Л.В. Люйк. – СПб., 2004. – С. 99 – 104.

36. Руденко, Л.К. Классификация упражнений в спортивной аэробике / Л.К. Руденко / Вестник

Балтийской Педагогической Академии. Вып. 57 // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные, психологические проблемы; под ред. А.Г. Левицкого – 2004. – С. 240 – 243.

37. Руденко, С.А. Использование метода «проговаривания» при обучении детей 4-7 лет на начальном этапе подготовки в спортивных видах акробатики и гимнастики / С.А. Руденко, Л.К. Руденко // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы / Сб. науч. тр.; под ред. И.П. Волкова, Д.Н. Давиденко, А.Г. Левицкого. – СПб.: БПА, 2006. – С. 122-128.

38. Руденко, С.А. Характеристика понятия «равновесие тела человека» / С.А. Руденко // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: Сб. науч. тр.; вып. 2 / Под науч. ред. М.В. Прохоровой, А.Г. Семёнова. – СПб., 2000. – С. 84 – 87.

39. Руденко, С.А. Обучение элементам, связанным с вращением вокруг продольной оси тела в спортивной аэробике / С.А. Руденко, Л.К. Руденко // Вестник Балтийской Педагогической Академии. Вып. 57 / Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные, психологические проблемы; под ред. А.Г. Левицкого – 2004. – С. 243 – 247.

40. Руденко, С.А. Характеристика этапов спортивной подготовки в аэробной гимнастике / С.А. Руденко, Л.К. Руденко // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы / Сб. науч. тр.; под ред. И.П. Волкова, Д.Н. Давиденко, А.Г. Левицкого. – СПб.: БПА, 2006. – С. 128-133.

41. Свод правил. Спортивная акробатика.. 2008 – 2012 г.г. ФИЖ.

42. Селуянов, В.Н. Определение одарённости и поиск талантов в спорте / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с. – ISBN 5-8134-0023-0.

43. Сергиенко, Л.П. Основы спортивной генетики : учеб. пособие / Л.П. Сергиенко. – Киев : Вища школа, 2004. – 631 с. : ил. – ISBN 966-642-229-8.

44. Смирнов, Ю.И. Спортивная метрология : учеб. для студ. пед. вузов / Ю.И. Смирнов, М.М. Полевщиков. – М. : Изд. центр «Академия», 2000. – 232 с. – ISBN 5-7695-0570-2.

45. Солодяников, В.А. Гимнастика (базовые виды физической культуры и методика преподавания): Учебно-методическое пособие / В.А. Солодяников. – СПб.: СПб.ГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2002. – 84 с.

46. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с. : ил. – ISBN 5-93127-113-9.

50. Сомкин, А.А. Спортивная аэробика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов : монография / А.А. Сомкин ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2001. – 222 с. – ISBN 5-86708-248-2.

51. Сомкин, А.А. Техническое оснащение специализированного зала для занятий спортивной аэробикой : учеб. пособие / А.А. Сомкин. – СПб. : [б.и.], 2001. – 39 с. – ISBN 5-86708-249-0.

2. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М., 2003. – Гл. 5. – С. 58-82.

52. Ткачук, М.Г. Спортивная морфология : учеб. пособие / М.Г. Ткачук ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2003. – 74 с. – ISBN 5-7065-0485-7.

53. Томилов, В.Н. Принцип формирования рациональных двигательных действий в спорте / В.Н. Томилов ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., Самара : ООО «Офорт», 2007. – 115 с. : ил. – ISBN 978-5-473-00277-5.

54. Федюнин, И.В. Тройное сальто XX века / И.В. Федюнин, И.А. Иванова. – СПб. : Изд-во «АЙЮ», 2001. – 100 с.

55. Фирилева, Ж.Е. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей : учеб.-метод. пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж.Е. Фирилева, Сайкина Е.Г. – СПб. : Детство-пресс, 2001. – 352 с. : ил. – ISBN 5-89814-068-9.

56. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.- 480 с.

57. Шипилина И.А. Хореография в спорте / И.А. Шипилина // Серия «Образовательные технологии в

5. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СИТИ «ИНТЕРНЕТ»

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- ["Единое окно доступа к образовательным ресурсам" \(link is external\)](#)
- Библиотека международной спортивной информации: [http://bmsi.ru/ \(link is external\)](http://bmsi.ru/)
- [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов \(link is external\)](#)
- Международная ассоциация спортивной информации [http://www.iasi.org/ \(link is external\)](http://www.iasi.org/)
- Международные спортивные федерации: [http://olympic.org/uk/organisation/ifa/index_uk.asp \(link is external\)](http://olympic.org/uk/organisation/ifa/index_uk.asp)
- Международный олимпийский комитет [http://www.olympic.org/ \(link is external\)](http://www.olympic.org/)
- Международный паралимпийский комитет [http://www.paralympic.org/ \(link is external\)](http://www.paralympic.org/)
- Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" [http://www.infosport.ru/ \(link is external\)](http://www.infosport.ru/)
- [Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации \(link is external\)](#)
- Официальный сайт Министерства спорта РФ: [http://www.minsport.gov.ru/ \(link is external\)](http://www.minsport.gov.ru/)
- [Портал дополнительного профессионального образования \(link is external\)](#)
- Российский олимпийский комитет [http://www.olympic.ru \(link is external\)](http://www.olympic.ru)
- СПС Консультант+ [http://www.consultant.ru/ \(link is external\)](http://www.consultant.ru/)
- [Университетская информационная система РОССИЯ \(УИС РОССИЯ \(link is external\)](#)
- [Федеральное агентство по образованию \(Рособразование\) \(link is external\)](#)
- [Федеральный образовательный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" \(link is external\)](#)
- [Федеральный портал "Российское образование" \(link is external\)](#)
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: [http://fcior.edu.ru \(link is external\)](http://fcior.edu.ru)
- Справочная правовая система «Консультант плюс» [http://www.consultant.ru \(link is external\)](http://www.consultant.ru)
- Справочная правовая система «Гарант» [http://www.garant.ru \(link is external\)](http://www.garant.ru)
- Теория и практика физической культуры [http://www.teoriya.ru/ru \(link is external\)](http://www.teoriya.ru/ru)

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: *лекции, практические или семинарские занятия и самостоятельная работа* студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время *семинарских, практических занятий*, в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- ✓ систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- ✓ углубление и расширение теоретических знаний;
- ✓ формирование умения использовать справочную литературу;
- ✓ формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

- ✓ развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующие задания:

- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- ✓ выполнение контрольных работ, курсовых работ;
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- ✓ составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- ✓ выполнение тестовых заданий;
- ✓ решение задач;
- ✓ подготовка презентаций;
- ✓ ответы на контрольные вопросы;
- ✓ аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- ✓ написание эссе, тезисов, докладов, рефератов, конспектов занятий;
- ✓ работа с компьютерными программами;
- ✓ подготовка к экзамену;
- ✓ подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, деловые игры);
- ✓ анализ деловых ситуаций (мини-кейсов) и др.
- ✓ участие в Интернет – конференциях.

Необходимым условием формирования компетенций является посещение практических занятий, на которых студент во время учебной практики, самостоятельной подготовки к практическим занятиям, интерактивных занятий расширяет знания о теории и методике избранного вида спорта.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения занятий по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (спортивные виды акробатики)» необходимы:

- гимнастический зал, оборудованный акробатической дорожкой, гимнастическим ковром (помостом для выступлений акробатических пар и групп), батут, двойным минитрампом, поролоновой ямой и гимнастическими матами, различной конструкции подвесными страховочными системами;
- гимнастические снаряды (включая гимнастические стенки и скамейки) и инвентарь (к примеру, стоялки, степ-платформы и др.);
- зал хореографии (с зеркалами и станком);
- аудио-, видеооборудование, DVD-проигрыватель, цифровая видеокамера, проектор и экран, компьютер с доступом в сеть «Интернет», телевизор, видеокассеты (VHS) и компакт-диски с видеозаписями соревнований, музыкальных произведений и другого учебного материала.
- учебная аудитория с необходимым оборудованием и инвентарём (к примеру, мультимедийным оборудованием, ноутбукам (с необходимым программным обеспечением, в том числе для записи и редактирования аудио и видео материалов, компоновки, ускорения и замедления музыкальных произведений, проектор, экран); компьютер с доступом в сеть «Интернет», видеоманитофон, телевизор, DVD-проигрыватель, видеокассеты (VHS) и компакт-диски с видеозаписями соревнований, музыкальных произведений и другого учебного материала, музыкальный центр (магнитофон) с возможностью записи и перезаписи музыкального материала, цифровая видеокамера.