

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 по дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(акробатический рок-н-ролл)**

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
заочная

Рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры
«31» августа 2015 г., протокол №1

Зав. кафедрой _____ Терехина Р.Н.

Автор-разработчик:
к.п.н., доцент Айзятulloва Г.Р.,
к.п.н., профессор Сахарнова Т.К.

Санкт-Петербург 2015

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТА:

- технологические карты;
- методические указания по подготовке к практической демонстрации;
- методические указания к проведению тестирования;
- методические указания по написанию письменной работы;
- методические указания по подготовке к проведению учебной практики.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (акробатический рок-н-ролл)»

1 курс

№ занятия	посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во ба лл ов Мин/м акс	Накоп ите льн ая сто имо сть, бал л	Кол-во час ов на сам ост оят ель ну ю раб оту
1 семестр					
1.		Практические занятия: Хореографическая подготовка Текущий контроль 1: Комплекс по хореографии (практическая демонстрация)	4/10	14,0	
2.		Практические занятия: Развитие выносливости Текущий контроль 2: Тестирование уровня развития гибкости	4/10	27,5	
3.		Практические занятия: Силовая подготовка Текущий контроль 3: Ведение дневника самоконтроля	4/10	40,0	
2 семестр					
4.		Практические занятия: Развитие координации. Упражнения на батуте Текущий контроль 4: Комплекс по хореографии (практическая демонстрация)	4/10	50,0	
5.		Практические занятия: Развитие силы. Упражнения спортивной гимнастики (снарядовая гимнастика) Текущий контроль 5: Тестирование уровня развития координации	4/10	60,0	
6.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов Текущий контроль 6: Тестирование СФП	4/10	70,0	
Зачет			22/30	100,0	
Итого за 1 курс			50/100		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (акробатический рок-н-ролл)»
2 курс

№ занятия	посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Мин/макс	Накопительная стоимость, балл	Кол-во часов на самостоятельн ую работу
3 семестр					
1.		Практические занятия: Хореографическая подготовка Текущий контроль 1: Комплекс по хореографии (практическая демонстрация)	4/10	12,0	
2.		Практические занятия: Текущий контроль 2: Практическая демонстрация соревновательной программы	4/10	23,5	
3.		Практические занятия: Развитие физических качеств Текущий контроль 3: Ведение дневника самоконтроля	4/10	34,0	
4 семестр					
4.		Практические занятия: Развитие гибкости и координации Текущий контроль 4: Практическая демонстрация 3-го взрослого разряда по прыжкам на батуте	4/10	45,5	
5.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов Текущий контроль 5: Тестирование уровня развития координации	4/10	57,0	
6.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов Текущий контроль 6: Тестирование СФП	4/10	70,0	
7.	Зачет		22/30	100,0	
8.	Итого за 2 курс		50/100		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (акробатический рок-н-ролл)»

3 курс

№ занятия	осещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Мин/макс	Накопительная стоимость, балл	Кол-во часов самостоятельную
5 семестр					
1.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка		2,5	
2.		Практические занятия: Хореографическая подготовка Текущий контроль 1: Комплекс по хореографии (практическая демонстрация)	5/10	12,5	
3.		Практические занятия: Хореографическая подготовка Текущий контроль 2: Комплекс по хореографии (практическая демонстрация)	5/10	22,5	
4.		Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений Текущий контроль 3: Тестирование уровня ОФП	5/10	33,5	
5.		Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений Текущий контроль 4: Практическая демонстрация упражнений спортивной гимнастики 3-го взрослого разряда	4/15	49,5	
6.		Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений Текущий контроль 5: Тестирование уровня СФП	5/10	60,5	
7.		Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений Текущий контроль 6: Ведение дневника самоконтроля	4/8	69,0	
8.	0,5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		69,5	
		зачет	22/30	100,0	

Методические рекомендации к практической демонстрации упражнений

Практическая демонстрация упражнений акробатического рок-н-ролла происходит в гимнастическом зале под музыкальное сопровождение, которое предоставляет ведущий преподаватель. Студент занимает исходное положение перед выполнением упражнения (о.с.), с момента начала музыки демонстрирует качество выполнения упражнения.

Демонстрация практических умений (текущий контроль №1, 1 курс)

Студенту следует продемонстрировать комплекс по народно-характерной хореографии (см. ниже комплексы) – Деми плие и гранд плие

Деми и гранд плие

Украинский характер

Музыкальный размер 2/4 или 4/4

И.п. – левым боком к опоре, 1 позиция, препарасьон на 4 счета, рука закрывается на талию, кисть в кулачок.

1 такт – **раз и**, полуприсед,

два и, ст. на носках отклоняя корпус в грудном отделе назад, голова направо
три и, четыре и - два деми плие с рукой

2 такт – **раз и, два и** – гранд плие, рука ч/з подготовительную в 1 поз.

три и, четыре и – гранд плие, рука из 1 в П (в конце ч/з батман тандю перейти в П позицию)

3 такт = 1 такту по П позиции

4 такт – гранд плие по П позиции с круговым движением корпуса вправо, вперед, влево, в и.п., рука ч/з подготовительную в 1, П, Ш поз.

В конце ч/з батман тандю перейти в Ш поз.

5-6 такт = 1-2 такт (по Ш поз.)

7 такт **раз и, два и** – правая вперед на носок, затем стойка на носках по 1У поз., рука из 2 поз на «бусы», корпус слегка наклонен вперед

три и, четыре и – поворот на 180°, левая на опоре, правая на «бусы», корпус назад.

8 такт – гранд плие по 1У поз. Рука ч/з 1 во П. В конце приставить левую в 1 поз., руку на талию, повторить с другой ноги.

Русский характер

Музыкальный размер – 2/4 или 4/4

И.п. – У1 позиция – препарасьон тот же

1 такт – **раз и** – полуприсед

два и – выпрямляясь, развернуть носки в 1 позицию

три и, четыре и – деми плие рука через 1 во П позицию

2 такт – плавное гранд плие с рукой

3 такт – **раз и** –поднимаясь на носки полуприсед во П параллельную позицию, руку на талию

два и, выпрямляясь развернуть ноги через пятки во П позицию

4 такт – плавное гранд плие с рукой, в конце через батман тандю приставить правую в Ш позицию вперед.

5 такт - **раз и** – поднимая носок, прямые ноги, заворот в У1 позицию к опоре, полуприсед, пр.рука на талию, корпус слегка наклонен вперед.

- два и** – подняться на полупальцы, выпрямляя колени, корпус отклонить назад
три и - полуприсед
четыре и – выпрямляя колени приподнять носок правой и развернуть в Ш позицию, рука на П позицию.
- 6 такт – гранд плие по Ш позиции с рукой
- 7 такт - **раз и** – поднимая носок левой, заворот в Ш позицию от опоры, полуприсед правая руку на талию
два и – подняться на носки
три и – полуприсед
четыре и - выпрямляя колени, приподнять носок левой и развернуть в Ш позицию.
- 8 такт **раз и, два и** – полуприсед на левой, правой полукруг назад в сторону вперед, начиная носком и заканчивая на пятку, корпус назад правая рука во П позицию
три и – шаг правой вперед, приставляя левую в У1 позицию, полуприсед правая рука на талию
четыре и - выпрямляя колено правой, подняться на носок, левую согнуть назад, колени прижаты друг к другу, правая рука во П позицию корпус назад держать.

Венгерский характер

И.п. – левым боком к опоре, 1 позиция, препарасьон

- 1-3 – восьмерка правой рукой
- 4 – закрыть на талию
- 1 такт – **раз и, два и**, - резкое деми плие
три и, четыре и – тоже, правая рука во П позицию
- 2 такт – **раз и, два и** – гранд плие с рукой
три и – через высокие полупальцы перейти во П позицию
четыре и – через пятки перейти во П позицию, рука сохраняет П позицию
- 3 такт- **раз и, два и** – резкое деми плие рука на талии
три и, четыре и – 2 релеве на полупальцах, раскрыть руку во П позицию
- 4 такт - **раз и, два и** – резкое гранд плие на высоких полупальцах с рукой в **три и**, - рука через подготовительную во П поз.
четыре и - через носки в Ш позицию, правая впереди, рука сохраняет П позицию
- 5 такт – **раз и, два и** - резкое деми плие, заканчивая на полупальцы, рука на талию
три и, четыре и – через пассе перенести правую ногу назад в Ш позицию на полупальцы, правая рука во П позицию
- 6 такт - **раз и, два и** – резкое деми плие на полупальцы по Ш позиции, правая рука сгибается за шапочку, корпус на правый бок. Голова вскинута налево
три и, четыре и – перенести левую через пассе назад на полупальцы, правая рука через вверх, на талию
- 7 такт – плавное гранд плие по Ш позиции с рукой на полупальцах
- 8 такт - 1 и –3и одинарное заключение левой с поворотом на 180°, левая рука восьмерка
- 4 и - держать

Демонстрация практических умений (текущий контроль №1, 2 курс)

Студенту следует продемонстрировать комплекс по историко-бытовым танцам – финская полька, вальс, полонез

Фигуры танца полька.

- 1. Пружинка быстрая.** Легкие приседания на 8.
- 2. Пружинка медленная.** То же на 4.
- 3. На месте.** 4 шага на месте с ПН. То же с ЛН. Повторить.
- 4. Вперед-назад.** С ПН 4 шага вперед. С ЛН 4 шага назад. Повторить.
- 5. В сторону приставные.** Шаг ПН вправо. Приставить ЛН к ПН. Шаг ПН вправо. Приставить ЛН к ПН без веса. То же с ЛН. Повторить.
- 6. Нога вперед.** 4 шага с ПН вправо. 4 шага с ЛН влево. Повторить.
- 7. Нога сзади.** Шаг ПН вправо. Шаг ЛН вправо, чуть сзади ПН и слегка присев. Шаг ПН вправо. Приставить ЛН к ПН без веса. То же влево с ЛН. Повторить.
- 8. Восемь вправо и влево.** 8 приставных шагов с ПН вправо (8-ой шаг без веса). То же влево.
- 9. По кругу.** 8 шагов с ПН по кругу направо. 8 шагов с ЛН по кругу налево.
- 10. Нога вперед и в сторону.** ПН шаг на месте. ЛН вытянуть вперед носком. ЛН шаг на месте. ПН вытянуть вперед носком. То же в сторону. Повторить.
- 11. Ковырялочка.** С ПН. С ЛН. Повторить.
- 12. Припадание.** С ПН 4 вправо. С ЛН 4 влево.

Вальс

Описание движения «дорожка»

а) Движение вперед. Исполняется на два такта музыки. Счет - 3/4.

Исходное положение-третья позиция ног, правая нога впереди.

1-й такт. На счет «раз» (первая четверть такта) - шаг вперед правой ногой.

На счет «два» (вторая четверть такта) - шаг вперед на низкие полупальцы левой ноги.

На счет «три» (третья четверть такта) - шаг вперед правой ногой (с носка на всю ступню), чуть заметно присесть на ней. Левую ногу через первую позицию вывести вперед.

2-й такт. На счет «раз» (первая четверть такта) - шаг вперед левой ногой.

На счет «два» (вторая четверть такта) - шаг вперед на низкие полупальцы правой ноги.

На счет «три» (третья четверть такта) - шаг вперед левой ногой (с носка на всю ступню), чуть заметно присесть на ней. Правую ногу через первую позицию вывести вперед.

Затем движение исполняется сначала.

Шаги в этом движении небольшие, мягкие и плавные.

б) Движение назад.

Исходное положение-третья позиция ног, правая впереди. «Дорожка» назад начинается с левой ноги, и все шаги делаются назад.

Делая первый шаг (в каждом такте), танцующий ставит ногу чуть по диагонали: влево, если движение начинается с левой ноги, или вправо, если движение начинается с правой ноги.

«Дорожка» включается в вальс произвольно, по желанию танцующих.

Исполняя «дорожку» в паре, девушка начинает с правой ноги и движется вперед, юноша начинает с левой ноги и отступает назад.

Большой фигурный вальс

В промежутках между фигурами пары свободно вальсируют по кругу. Фигуры объявляет (по ходу танца) распорядитель танцев, которым может быть руководитель

танцевального коллектива или кто-либо из участников танцевального кружка, хорошо знающий все фигуры «Большого вальса».

Количество тактов в коллективных фигурах может изменяться в зависимости от музыкальных фраз вальса. Каждую новую фигуру нужно начинать с новой музыкальной фразы.

Первая фигура

«Круг»

Исполняется на 32 такта музыки.

Распорядитель танцев дает сигнал вальсирующим парам соединиться в общий круг (можно громко сказать: «Все в общий круг!»). Все танцующие становятся в круг лицом к центру и берутся за руки, образуя хоровод.

На 1-8-й такты танцующие, слегка повернув корпус вправо, идут по кругу против хода часовой стрелки, исполняя «дорожку» вперед (начинают с правой ноги).

На 9-16-й такты все танцующие поворачиваются в обратную сторону и тем же движением идут по кругу по ходу часовой стрелки.

На 17-20-й такты, повернувшись лицом к центру круга, танцующие тем же движением идут к центру, сужая круг.

На 21-24-й такты танцующие тем же движением отступают назад, расширяя круг.

На 25-28-й такты танцующие каждой пары, взявшись за правые руки, тем же движением обходят друг друга по ходу часовой стрелки.

На 29-32-й такты танцующие каждой пары разъединяют правые руки и, соединив левые руки, обходят друг друга против хода часовой стрелки, исполняя «дорожку».

Затем пары становятся в основную позу вальса и вальсируют по кругу против хода часовой стрелки.

Вторая фигура

«Корзиночка»

Исполняется на 32 такта музыки.

На 1-4-й такты танцующие берутся за руки, образуя общий круг, и идут к центру, исполняя «дорожку».

На 5-8-й такты тем же движением они отступают назад.

На 9-12-й такты девушки, разъединив с юношами руки, идут к центру круга, исполняя «дорожку»; юноши исполняют «дорожку» на месте.

На 13-14-й такты девушки, остановившись, берутся за руки. Юноши, исполняя «дорожку», подходят к девушкам; каждый из них становится слева от своей партнерши.

На 15-16-й такты юноши берутся за руки, как показано на рисунке 5, - образуется фигура «корзиночка».

На 17-24-й такты танцующие, сохраняя построение «корзиночки», идут против хода часовой стрелки, исполняя «дорожку».

На 25 - 30-й такты в том же построении тем же движением девушки и юноши идут по кругу по ходу часовой стрелки.

На 31-32-й такты, повернувшись лицом к центру круга, танцующие тем же движением отступают назад, расширяя круг.

конец 32-го такта девушки и юноши образуют пары - становятся, как показано на рисунке, и танцуют вальс парами, двигаясь по кругу против хода часовой стрелки.

Третья фигура

«Цепочка»

Танцующие в парах становятся лицом друг к другу, плечом к центру круга (девушки левым, юноши правым), руки опускают вниз.

Исполняя «дорожку» в течение всей фигуры, танцующие непрерывно двигаются вперед по кругу: юноши по ходу часовой стрелки, девушки против хода часовой стрелки.

На первые два такта, начиная движение, юноша и девушка каждой пары подают друг другу правые руки, и проходят вперед по кругу, меняясь местами.

На следующие два такта, не приостанавливая движения, каждый танцующий подает идущему навстречу исполнителю левую руку; снова проходит вперед, встречается со следующим, идущим по кругу исполнителем и подает ему правую руку; снова проходит вперед и так до встречи со своим партнером. Затем пары становятся, как показано на рисунке, и вальсируют по кругу против хода часовой стрелки до конца музыкальной фразы.

Практическая демонстрация (текущий контроль №2, 2 курс)

Студенту следует продемонстрировать соревновательную программу по правилам соревнований (каждый критерий должен быть в программе)

Практическая демонстрация (текущий контроль №4, 2 курс)

Практическая демонстрация 3-го взрослого разряда по прыжкам на батуте

3 - ий разряд

1-ое упражнение 1.

Прыжок «Г» на ноги 110-Г

2. ¼ сальто назад с ½ пируэтом на живот 3111

3. ½ сальто назад «Г» на спину 322-Г

4. ½ сальто назад «С» на живот 332-С

5. ¼ сальто назад на ноги 321

6. Прыжок «СВ» на ноги 110 -СВ

7. ¼ сальто вперед с ½ пируэтом на спину 2111

8. ½ сальто вперед «С» на живот 232-С

9. ½ сальто вперед «С» на спину 222-С

10 ¼ сальто вперед с ½ пируэтом на ноги 2311

2-ое упражнение

1. ¼ сальто вперед «С» на живот 211-С

2. ½ сальто назад «Г» на спину 322-Г

3. ¼ сальто вперед на ноги 231

4. ¼ сальто назад с ½ пируэтом на живот 3111

5. ½ сальто вперед «С» на спину 222-С

6. ¼ сальто вперед с ½ пируэтом на ноги 2311

7. Прыжок с пируэтом на ноги 1102

8. ¼ сальто назад «С» на спину 311-С

9. ½ сальто вперед «Г» на живот 232-Г

10 ¼ сальто назад на ноги 321

Демонстрация практических умений (текущий контроль №1, 3 курс)

Студенту следует продемонстрировать комплекс по народной хореографии – цыганский, испанский, восточный танцы – на выбор студента один танец.

Демонстрация практических умений (текущий контроль №4, 3 курс)

Практическая демонстрация 3-го взрослого разряда по спортивной гимнастике

За выполнение комбинации на виде и получение оценки не ниже 7.0 - 1 балл за каждый вид.

Юноши

Оценка в баллах

Перекладина

- | | |
|---|-----|
| 1. Из размахивания в висе, подъем разгибом в упор | 3.5 |
| 2. Отмах назад – оборот назад в упоре..... | 2.5 |
| 3. Махом дугой и спад в вис | 2.5 |

4. Махом назад, соскок поворотом на 90* в стойку боком к снаряду 1.5

Брусья

1. Из размахивания в упоре на руках, махом назад подъём в упор 2.5
 2. Махом вперёд угол (держать) 2.0
 3. Силой стойка на плечах (держать) 3.5
 4. Опускание вперед в упор, мах вперед, махом назад соскок 2.0

Акробатика

1. Из положения о.с., с 2-3 беговых шагов наскок на 2-е и прыжок вверх прогнувшись 0.5
 2. Прыжком, кувырок вперед в упор присев 1.5
 3. Стойка на голове и руках (держать) 2.0
 4. Опускание в упор лежа на бедрах прогнувшись, переход в упор присев и встать 0.5
 5. Равновесие на левой или правой («ласточка», держать) 1.5
 6. Выпрямиться и махом правой (левой) вперед, поворот кругом с приставлением ноги в стойку, руки вверх 1.0
 7. 2 переворота в сторону и приставляя ногу, о.с 3.0

Опорный прыжок

- Прыжок ноги врозь через коня в длину 10.0

Девушки

Оценка в баллах

Акробатика

1. Из положения о.с. шагом правой равновесие (ласточка, держать) 1.5
 2. Выпрямиться, мах левой вперед и два кувырка вперед в упор присев 2.0
 3. Перекатом назад, стойка на лопатках 2.0
 4. Перекатом вперед, упор присев, встать 1.0
 5. Шагом левой переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны 2.5
 6. Приставляя правую, полуприсед, руки назад и прыжок вверх прогнувшись 1.0

Бревно

1. Из упора стоя продольно у бревна, наскок на бревно с перемахом правой и поворотом налево на 90* в упор сидя ноги врозь, руки в стороны 2.5
 2. Лечь в упор лежа на бедрах согнув руки 0.5
 3. Выпрямляя руки, упор лежа на бедрах и переход в упор присев, правая впереди 0.5
 4. Встать, руки вверх-встороны, шаг галопа правой, круг левой рукой назад, шаг галопа левой, круг правой рукой назад, шаг правой, руки вверх и поворот налево кругом 2.5
 5. Равновесие на правой, руки в стороны (держать) 2.5
 6. Выпрямиться, левая вперед на носок, руки в стороны, несколько беговых шагов до конца бревна и соскок прогнувшись 1.5

Брусья

1. Из вися на в/ж, размахивание изгибами и перемах двумя в вис лежа на н/ж 1.0
 2. Вис присев на правой (левой) и махом одной и толчком другой – подъём переворотом в упор на в/ж 3.5
 3. Спад в вис лежа на н/ж 2.5

4. Поворот налево в сед на левом бедре с перехватом левой хватом
сверху 1.0
5. Соскок углом с поворотом налево кругом..... 2.0
- Опорный прыжок
- Прыжок согнув ноги через коня в ширину 10.0

Методические рекомендации к тестированию

Тестирование уровня развития гибкости (текущий контроль №2, 1,2 курсы)

Студенту следует продемонстрировать уровень развития своей гибкости по пяти нормативам: наклон стоя; «мост», шпагат, наклон в седе ноги врозь, выкрут гимнастической палки (узкий хват)

Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (—), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+). «Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

Тестирование уровня развития координации (текущий контроль №5, 1,2, 3 курсы)

Студенту следует показать такие элементы как: сальто с места (в яму), переворот назад, стойка на руках (держать), одно из сальтовых упражнений, рондат, переворот боком, равновесие на одной ноге. За каждый элемент студент получает один балл. В сумме получится 10 баллов.

Тестирование уровня СФП (текущий контроль №6)

Нормативы по СФП для юношей и девушек

№	Тесты	Норматив
для первого и второго семестров		
Юноши/девушки		

1	Бег 20 м, с	3,3 / 3,4
2	Челночный бег (12 м) за 1,5 мин, кол-во раз	24/19
3	Прыжок в длину с места, см	235 / 210
4	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, кол-во раз	13 / 6
5	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, кол-во раз	20 / 8
6	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке	10 / 8
7	Прыжок с поворотом на 360°, балл	4/5
8	Шпагаты, балл	5,5,5 / 5,5,5
9	Мост, балл	4 / 5
Юноши		
1	Лазание по канату без помощи ног, с	9
2	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту	50
3	Приседания, кол-во раз за 1 минуту	100
4	Из виса подъем силой в упор на кольцах, кол-во раз	6
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз за 1 минуту	40
Девушки		
1	Удержание положения лежа на животе прогнувшись, с	50
2	Поворот на 360° на одной, кол-во раз	5
3	Удержание ног вперед /назад /в сторону, балл	5 / 5 / 5
для третьего и четвертого семестров		
Юноши/девушки		
1	Бег 20 м, с	3,2 / 3,3
2	Челночный бег (12 м) за 1,5 мин, кол-во раз	24/19
3	Прыжок в длину с места, см	240 / 215
4	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, кол-во раз	15 / 7
5	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, кол-во раз	25 / 10
6	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке	15 / 10
7	Стойка на руках, с	40 / 40
8	Шпагаты, балл	5,5,5 / 5,5,5
9	Мост, балл	4 / 5
Юноши		
1	Лазание по канату без помощи ног, с	8
2	Круги двумя на коне с ручками, кол-во раз	15
3	Прямые скрещения на коне с ручками, кол-во раз	16
4	Из виса подъем силой в упор на кольцах, кол-во раз	7
5	Сгибание-разгибание рук в стойке на руках на стоялках, кол-во раз	13
Девушки		
1	Упор углом на бревне, с	15
2	Поворот на 360° на одной, кол-во раз	6
3	Удержание ног вперед /назад /в сторону, балл	5 / 5 / 5
для пятого и шестого семестров		
Юноши/девушки		
1	Бег 20 м, с	3,2 / 3,3

2	Челночный бег (12 м) за 1,5 мин, кол-во раз	24/19
3	Прыжок в длину с места, см	245 / 215
4	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, кол-во раз	18 / 7
5	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, кол-во раз	30 / 10
6	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке	18 / 10
7	Стойка на руках, с	40 / 40
8	Шпагаты, балл	4,4,4 / 5,5,5
9	Мост, балл	4 / 5
Юноши		
1	Лазание по канату без помощи ног, с	9
2	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту	50
3	Приседания, кол-во раз за 1 минуту	100
4	Из виса подъем силой в упор на кольцах, кол-во раз	6
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз за 1 минуту	40
Девушки		
1	Упор углом на бревне, с	15
2	Поворот на 360° на одной, кол-во раз	6
3	Удержание ног вперед /назад /в сторону, балл	4 / 4 / 4
для седьмого семестра		
Юноши/девушки		
1	Бег 20 м, с	3,2 / 3,4
2	Челночный бег (12 м) за 1,5 мин, кол-во раз	24/19
3	Прыжок в длину с места, см	250 / 210
4	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, кол-во раз	18 / 6
5	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, кол-во раз	30 / 8
6	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке	18 / 8
7	Стойка на руках, с	30 / 30
8	Шпагаты, балл	4,4,4 / 5,5,5
9	Мост, балл	3 / 4
Юноши		
1	Лазание по канату без помощи ног, с	9
2	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту	50
3	Приседания, кол-во раз за 1 минуту	100
4	Из виса подъем силой в упор на кольцах, кол-во раз	6
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз за 1 минуту	40
Девушки		
1	Упор углом на бревне, с	10
2	Поворот на 360° на одной, кол-во раз	5
3	Удержание ног вперед /назад /в сторону, балл	4 / 4 / 4

Методические рекомендации к выполнению письменной работы

Письменная работа представляет собой ряд заданий по дисциплине для самостоятельного выполнения во время семинарских или практических занятий. В среднем выполнение одного письменного задания в зависимости от сложности задания и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы составляет от 3 минут до 4-5 часов.

При выполнении письменной работы студенту необходимо проработать теоретический материал по изучаемой теме, методические указания к выполнению письменных работ, выполнить примеры письменных заданий, содержащихся в рабочей учебной программе.

Письменная работа может выполняться как аудиторно, так и внеаудиторно.

Текущий контроль №3 (1, 2, 3 курсы) – ведение дневника самоконтроля.

Студенту следует продемонстрировать дневник самоконтроля с анализом полученных данных за каждый месяц. Пример оформления дневника самоконтроля (пример ниже).

ФГБОУ ВПО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Начало ведения дневника _____

Окончание ведения дневника _____

Составитель: _____

Санкт-Петербург, 2015

Показатели	сентябрь				
	01	04	08	11	15
1. Самочувствие	5				
2. Сон	3				
3. Аппетит	3				
4. Желание тренироваться	2				
5. Пульс	68				
6. Вес	51				
7. Потоотделение	есть				

8. Объем тренировочной нагрузки	52				
9. Интенсивность тренировочной нагрузки	70%				
10. Направленность тренировочной нагрузки	Совершенствование соревновательной программы, развитие выносливости, гибкости				

С 1-го по 7-й пункты студенту следует оценивать свое состояние по пятибалльной системе. Пункты 8-10 – производится подсчет количества выполненных элементов (объем нагрузки), время выполнения тренировочной нагрузки (интенсивность нагрузки), цель тренировки (направленность).

Методические рекомендации к проведению учебной практики

Для прохождения предстоящей учебной практики необходимо разработать и записать конспект по заданию и в соответствии с требованиями записи упражнений.

Учебная практика – текущий контроль №4 (2 семестр)

Учебная практика в проведении части занятия, направленного на проведение этюда народно-характерной хореографии.

Проведение хореографического комплекса в венгерском характере, русском, испанском, украинском – на выбор студента

При проведении выбранного этюда народно-характерной хореографии студент обязан своевременно подготовить зал хореографии, инвентарь, предоставить описание упражнений в комплексе. Обязательно при проведении упражнений исправление ошибок и указание путей их исправления.