

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

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
(акробатический рок-н-ролл)**

Основная профессиональная образовательная программа
направления подготовки высшего образования
49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки:
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Квалификация (степень)
бакалавр

Форма обучения
очная

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

Зав. кафедрой _____ Терехина Р.Н.

**Авторы-разработчики:
Должность, ученая степень, ученое звание
К.п.н., доцент Айзятуллова Г.Р.**

Санкт-Петербург 2015

Содержание:

Методические рекомендации для студента	
1. технологические карты дисциплины	
2. методические указания по подготовке к практическим работам.....	
3. методические указания по подготовке к участию в соревнованиях.....	
Перечень основной и дополнительной литературы	

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Профессионально-спортивное совершенствование (акробатический рок-н-ролл)

I курс I семестр (на 20____/20____ учебный год)

Иностранный язык (Б.1.01), Естественно-научные основы (Б.2.01), Анатомия человека (Б.3.01), ТиМОБВС – гимнастика, легкая атлетика (Б.3.12), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)					
Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1 семестр					
1-12		Практические занятия – Хореографическая подготовка			
13-16		Практические занятия: Общая физическая подготовка 1-й текущий контроль – тест на подбор музыкального сопровождения в соревновательной программе.	4/10	10	
17-23		Практические занятия: Специальная физическая подготовка			
23-25		Практические занятия: Основы музыкальной грамоты			
26-30		Практические занятия: Повышение спортивного мастерства			
		Текущий контроль №2 – Участие в соревнованиях	6/15	25	
32		Практические занятия: Составление собственного соревновательного упражнения 3-й текущий контроль - оценка техники выполнения элементов классического экзерсиса.	4/10	35	
Итого за 1 семестр			14/35		
2 семестр					
1-35		Практические занятия: Повышение уровня СФП			
36		4-й текущий контроль – тестирование уровня ОФП	4/10	45	2
37-49		Практические занятия: Повышение спортивного мастерства 5-й текущий контроль - оценка техники выполнения прыжков в хореографии (аллегро).	4/10	55	2

	Текущий контроль №6 – участие в соревнованиях	6/15	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год		50/100	100	6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Профессионально-спортивное совершенствование (акробатический рок-н-ролл)

I курс II семестр (на 20___/20___ учебный год)

Иностранный язык (Б.1.01), Естественно-научные основы (Б.2.01), Анатомия человека (Б.3.01), ТиМОБВС – гимнастика, легкая атлетика (Б.3.12), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)					
Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоймость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
3 семестр					
1-12		Практические занятия – Хореографическая подготовка			
13-16		Практические занятия: Общая физическая подготовка 1-й текущий контроль – тест на подбор музыкального сопровождения в соревновательной программе.	4/10	10	
17-23		Практические занятия: Специальная физическая подготовка			
23-25		Практические занятия: Основы музыкальной грамоты			
26-30		Практические занятия: Повышение спортивного мастерства			
		Текущий контроль №2 – Участие в соревнованиях	6/15	25	
32		Практические занятия: Составление собственного соревновательного упражнения 3-й текущий контроль - оценка техники выполнения элементов классического экзерсиса.	4/10	35	
Итого за 1 семестр			14/35		
4 семестр					
1-35		Практические занятия: Повышение уровня СФП			
36		4-й текущий контроль – тестирование уровня СФП	4/10	45	2
37-49		Практические занятия: Повышение спортивного мастерства 5-й текущий контроль - оценка техники выполнения прыжков в хореографии (аллегро).	4/10	55	2
		Текущий контроль №6 – участие в соревнованиях	6/15	70	

Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей	22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год	50/100	100	6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (акробатический рок-н-ролл)

Курс III семестр (на 20 ___/20___ учебный год)

Иностранный язык (Б.1.01), Естественно-научные основы (Б.2.01), Анатомия человека (Б.3.01), ТиМОБВС – гимнастика, легкая атлетика (Б.3.12), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)

Базовый модуль

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоймость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
5 семестр					
1-12		Практические занятия – Хореографическая подготовка			
13-16		Практические занятия: Общая физическая подготовка 1-й текущий контроль – тест на подбор музыкального сопровождения в соревновательной программе.	4/10	10	
17-23		Практические занятия: Специальная физическая подготовка			
23-25		Практические занятия: Основы музыкальной грамоты			
26-30		Практические занятия: Повышение спортивного мастерства			
		Текущий контроль №2 – Участие в соревнованиях	6/15	25	
32		Практические занятия: Составление собственного соревновательного упражнения 3-й текущий контроль - оценка техники выполнения элементов классического экзерсиса.	4/10	35	
Итого за 1 семестр			14/35		
6 семестр					
1-35		Практические занятия: Повышение уровня СФП			
36		4-й текущий контроль – тестирование уровня СФП	4/10	45	2

37-49	Практические занятия: Повышение спортивного мастерства 5-й текущий контроль - оценка техники выполнения прыжков в хореографии (аллегро).	4/10	55	2
	Текущий контроль №6 – участие в соревнованиях	6/15	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год		50/100	100	6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (акробатический рок-н-ролл)

Курс IV семестр (на 20__/20__ учебный год)

Иностранный язык (Б.1.01), Естественно-научные основы (Б.2.01), Анатомия человека (Б.3.01), ГиМОБВС – гимнастика, легкая атлетика (Б.3.12), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)

Базовый модуль

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоймость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
5 семестр					
1-12		Практические занятия – Хореографическая подготовка			
13-16		Практические занятия: Общая физическая подготовка 1-й текущий контроль – тест на подбор музыкального сопровождения в соревновательной программе.	4/10	10	
17-23		Практические занятия: Специальная физическая подготовка			
23-25		Практические занятия: Основы музыкальной грамоты			
26-30		Практические занятия: Повышение спортивного мастерства			
		Текущий контроль №2 – Участие в соревнованиях	6/15	25	
32		Практические занятия: Составление собственного соревновательного упражнения 3-й текущий контроль - оценка техники	4/10	35	

		выполнения элементов классического экзерсиса.			
Итого за 1 семестр			14/35		
6 семестр					
1-35		Практические занятия: Повышение уровня СФП			
36		4-й текущий контроль – тестирование уровня СФП	4/10	45	2
37-49		Практические занятия: Повышение спортивного мастерства 5-й текущий контроль - оценка техники выполнения прыжков в хореографии (аллегро).	4/10	55	2
		Текущий контроль №6 – участие в соревнованиях	6/15	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	6

Методические указания к практической работе

Тест на подбор музыкального сопровождения в соревновательной программе (текущий контроль №1, 1,2,3,4 курсы)

- темп музыки и продолжительность звучания фонограммы должны соответствовать п. 3.3 Правил;

- продолжительность фонограмм в отборочных турах должна быть равна верхней границе продолжительности программ, предусмотренной п. 3.3 Правил. Фонограммы в отборочных турах не должны содержать неритмичного вступления;

- фонограмма должна быть качественной и соответствовать стилю «Рок- н-ролл»

Студенту необходимо, используя доступные музыкальные произведения (аудио-записи), подобрать и скомпоновать музыкальное сопровождение для собственных вольных упражнений, длительностью не более 1 мин 30 с, и соответствующие требованиям правил соревнований. Желательно подбирать музыку, диктующую определенный стиль исполнения упражнений. Оценивание соответствия подбора музыкального сопровождения правилам соревнований и индивидуальным особенностям гимнастов происходит в ходе текущих контролей – «Участие в соревнованиях по спортивной гимнастике» и входит в оценку по этим видам контроля. Необходимые программы для компоновки музыкального сопровождения можно найти в интернете.

Оценка техники выполнения элементов классического экзерсиса (текущий контроль №3, 1 семестр)

Студенту следует выучить 2 комбинации, смотри <http://plus-music.org/video/классическая+хореография>

Оценка техники выполнения прыжков (текущий контроль №5, 1 семестр)

Прыжки с двух ног на две

Прыжки по I-й, II-й, III-й позициям. Прыжки должны выполняться легко, пружинно, с сохранением исходной позиции ног, в выворотном положении. В полете ноги выпрямлены, носки чуть оттянуты, осанка прямая (не прогибаясь и не сгибаясь в тазобедренных суставах). Мышцы спины подтянуты.

Прыжки со сменой позиций ног. При выполнении данных прыжков положение ног фиксируется в исходной позиции, и лишь при приземлении ноги возвращаются в другую

позицию (например, прыжки из I-й позиции в I-ю. В полетной фазе ноги фиксируются в и.п. и при приземлении соединяются вместе в I позицию).

Прыжки, сгибая ноги вперед. Возможно выполнение данных прыжков без наклона, с наклоном вперед, сгибая ноги вместе, одну выше другой. Выполняются на месте, с дополнительного наскока (небольшим махом одной и толчком другой прыжок на две).

Прыжки, сгибая ноги назад. Возможно выполнение с различным углом сгибания ног, с прямой осанкой, прогнувшись, «кольцом» двумя.

Толчком двумя прыжок касаясь. В полете одна нога отводится назад, другая сгибается. Осанка прямо, лопатки соединены, руки в стороны. Разновидности прыжка касаясь: касаясь «кольцом», касаясь с поворотом на 90, 180, 360°.

Прыжок ноги врозь. В полете ноги разводятся точно врозь, мышцы спины подтянуты, руки в стороны, вверх, в стороны кверху. Возможно выполнение прыжка, сгибая ноги, сохраняя «выворотность» в тазобедренных суставах, ноги врозь; ноги врозь, голень внутрь; согнув ноги, колени внутрь голень наружу; сгибая одну ногу; с поворотом.

Прыжок толчком двумя в шпагат, правая или левая вперед. выполняется разведением ног, правая (левая) вперед в шпагат. Обращается внимание на выворотное отведение ноги назад, прямое положение осанки. Возможно выполнение прыжка с поворотом на 90 и 180°, сгибая обе ноги, сгибая отведенную вперед или назад.

Прыжки с двух ног на одну

Прыжок толчком двумя с приземлением на одну, другая согнута. Во время полета ноги фиксированы вместе, приземление выполняется на одну, другая сгибается в требуемое положение (у щиколотки, у колена и т. п.).

Прыжки толчком двумя в вертикальное равновесие нога вперед, в сторону, назад. Прыжок выполняется с продвижением вперед с одновременным отведением в вертикальное равновесие ноги назад; в прыжке в сторону – ногу в сторону кверху; в прыжке назад – ногу вперед кверху. В полете фиксируется положение того или иного вертикального равновесия.

Прыжки, сгибая ноги вперед, назад, ноги врозь, касаясь и их разновидности можно выполнять, приземляясь на одну ногу. При различной трактовке прыжка техника выполнения не меняется.

Оценка техники выполнения элементов историко-бытового танца (текущий контроль №3, 3 семестр)

Упражнения выполнять поочередно с правой, затем с левой или наоборот.

ПОЛЬКА (м/р 2/4)

Подводящие упражнения:

- а) приставные шаги вперед с правой и с левой;
- б) приставные шаги вперед с переступанием на полупальцах (на носках);
- в) подскок с продвижением вперед на левой, правая вперед книзу;
- г) подскок с переступанием в продвижении вперед на левой, правая вперед книзу (то же самое с правой).

ШАГ ГАЛОПА (м/р 2/4)

Подводящие упражнения:

- а) приставные шаги вправо (влево);
- б) приставные шаги вправо (влево) с подниманием на полупальцы (на носки);
- в) приставные шаги на полупальцах;

г) приставные шаги в подскоке.

ПОДСКОКИ (м/р 2/4)

Выполняются с продвижением вперед, назад и в повороте на месте. Подводящие упражнения:

- а) шаги с фиксацией ноги вперед, голень вниз;
- б) то же самое с подниманием на полупальцы (носки);
- в) то же самое в подскоке.

ПАССЕ (м/р 2/4)

Тестирование уровня общей физической подготовки (текущий контроль №4, 1,2,3,4 курсы)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	женщины
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
Выносливость	Бег 600 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 600 м (не более 1 мин 57 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)
	И.П. вис на гимнастической стенке, поднятие ног в положение “угол” (не менее 13 раз)	И.П. вис на гимнастической стенке, поднятие ног в положение “угол” (не менее 8 раз)
	Удержание положения “угол” на гимнастических стоялках (не менее 5 с)	Удержание положения “угол” на гимнастических стоялках (не менее 5 с)

За каждый выполненный тест студенту дается 1 балл

Оценка техники выполнения элементов А-класса (текущий контроль №5, 1 и 4 курсы)

Обязательно исполнение не менее одного элемента вращения любой категории сложности

Оценка техники выполнения элементов В-класса (текущий контроль №5, 2 курс)

Оценка техники выполнения элементов Формейшн (текущий контроль №5, 3 курс)

Методические указания к участию в соревнованиях

Участие в соревнованиях (Текущий контроль №2, 1,2,3,4 курсы)

Студент обязан принимать участие в соревнованиях по избранному виду спорта не ниже 1-го взрослого разряда.