

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

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА  
(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  
очная

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

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Терехина Р.Н.

Автор-разработчик:  
к.п.н., доцент Айзятуллова Г.Р.

Санкт-Петербург 2015

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТА:

- технологические карты;
- методические указания по подготовке к устным опросам;
- методические указания по подготовке к практической демонстрации;
- методические указания по написанию письменной работы;
- методические указания по подготовке контрольных работ;
- методические указания по подготовке к проведению учебной практики;
- методические указания по выполнению реферата;
- методические указания по подготовке докладов, презентаций и пр.;
- методические указания по выполнению курсовой работы.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (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)					
<b>Базовый модуль</b>					
№ за- каза	Посе- щае-	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во балл ов min/	Накпли- тель ная	Кол-во час ов сам
1	2	3	4	5	6
	1	Лекция 1. История возникновения и современное состояние акробатического рок-н-ролла.		1	
	1	Семинарское занятие 1. История возникновения акробатического рок-н-ролла.		2	
		Семинарское занятие 2. Современное состояние акробатического рок-н-ролла. <b>Текущий контроль 1 - опрос.</b>	3/8	10	2
		Семинарское занятие 3. Терминология акробатического рок-н-ролла. <b>Текущий контроль 2 - опрос.</b>	4/8	18	2
		Лекция 2. Музыкальное сопровождение в акробатическом рок-н-ролле.		18	
	1	Семинарское занятие 4. Музыкальное сопровождение в акробатическом рок-н-ролле.		19	
	1	Практическое занятие 1. Терминология акробатического рок-н-ролла.		20	
	1	Практическое занятие 2. Терминология акробатического рок-н-ролла.		21	
		Практическое занятие 3. Основы музыкальной грамоты. Свойства музыкального звука и средства музыкальной выразительности.		21	
		Практическое занятие 4. Основы музыкальной грамоты. Содержание и характер музыки, метр, такт, размер, ритм в музыке.		21	
		Практическое занятие 5. Основы музыкальной грамоты. Мелодия гармония, регистр, темп, музыкальная динамика.		21	
	1	Практическое занятие 6. Основы музыкальной грамоты. Музыкальная форма и фразировка.		22	
		Практическое занятие 7. Основы музыкальной грамоты. Содержание и методика музыкально-двигательной подготовки		22	

		спортсменов-гимнастов.			
		Практическое занятие 8. Танцевальные упражнения. <b>Текущий контроль 3 - демонстрация.</b>	3/8	30	
		Практическое занятие 9-12. Классификация танцевальных направлений. Историко-бытовой танец.		30	
		Практическое занятие 13. Танцевальные комбинации. Учебные танцевально-спортивные комбинации: элементы галопа, польки, полонеза, вальса, мазурки, кадрили. <b>Текущий контроль 4 - демонстрация.</b>	4/8	38	
	1	Практическое занятие 14-16. Бальные танцы: элементы вальс, танго, ча-ча-ча, самба, рок-н ролл. Современные танцы: клубные танцы, салса, хип-хоп. Танцевальные комбинации. Учебные танцевально-спортивные комбинации.		39	
		Практическое занятие 17-21. Общая физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Упражнения для мышц живота		39	
		Практическое занятие 22. Общая физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Упражнения для мышц живота.		39	
		Практическое занятие 23-24. Общая физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Упражнения для мышц спины.		39	
	1	Практическое занятие 25. Общая физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.		40	
	1	Практическое занятие 26. Общая физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.		41	
		Практическое занятие 27. Общая физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Упражнения с отягощением. <b>Текущий контроль 5 – составление комплекса ОФП.</b>	5/10	51	
		Практическое занятие 28. Специальная физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле.		51	
		Практическое занятие 29. Специальная физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле.		51	
		Практическое занятие 30. Специальная физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле.		51	

	1	Практическое занятие 31. Специальная физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле.		52	
		Практическое занятие 32. Специальная физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле.		52	
		Практическое занятие 33-35. Специальная физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле.		52	
		Практическое занятие 36. Специальная физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле.		52	
		Практическое занятие 37. Специальная физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле.		52	
		Практическое занятие 38. Специальная физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. <b>Текущий контроль 6 - демонстрация.</b>	4/8	70	
Рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	28/70	
Промежуточный контроль (зачет)			22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за I семестр			50/100	100	10

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (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)					
<b>Базовый модуль</b>					
№ занятия	Посещение	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/	Накопитель	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6
<b>Второй семестр</b>					
	1	Лекция 3. Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях акробатическим рок-н-роллом.		1	
		Семинарское занятие 5. Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях акробатическим рок-н-роллом. <b>Текущий контроль 1 - опрос.</b>	3/8	9	6
	1	Лекция 4. Методы тренировки.		10	
		Семинарское занятие 6. Методы тренировки. <b>Текущий контроль 2 - опрос.</b>	3/8	18	6
	1	Лекция 5. Техника упражнений в акробатическом рок-н-ролле.		19	
	1	Семинарское занятие 7. Техника упражнений в акробатическом рок-н-ролле.		20	
		Семинарское занятие 8. Техника упражнений в акробатическом рок-н-ролле. <b>Текущий контроль 3 – демонстрация техники упражнений.</b>	3/8	28	
	1	Семинарское занятие 9. Предупреждение и исправление ошибок.		29	
		Практическое занятие 1. Формирование знаний при занятиях акробатическим рок-н-роллом.		29	
		Практическое занятие 2. Формирование знаний при занятиях акробатическим рок-н-роллом.		29	
		Практическое занятие 3. Формирование знаний при занятиях акробатическим рок-н-роллом.		29	
		Практическое занятие 4. Формирование знаний при занятиях акробатическим рок-н-роллом.		29	
		Практическое занятие 5. Формирование двигательных навыков при занятиях акробатическим рок-н-роллом (элементы		29	

		класса В).			
	1	Практическое занятие 6-10. Формирование двигательных навыков при занятиях акробатическим рок-н-роллом (элементы класса В).		30	
		Практическое занятие 11-13. Формирование двигательных навыков при занятиях акробатическим рок-н-роллом (элементы класса С).		30	6
	1	Практическое занятие 14-16. Формирование двигательных навыков при занятиях акробатическим рок-н-роллом (элементы класса С).		31	
		Практическое занятие 17. Формирование двигательных навыков при занятиях акробатическим рок-н-роллом (элементы класса С).		31	
		Практическое занятие 18. Формирование двигательных навыков при занятиях акробатическим рок-н-роллом (элементы класса С).		31	6
	1	Практическое занятие 19-25. Освоение базовой техники движений в танцевальная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробике, стретчинге. Проведение урока оздоровительной гимнастики.		32	
		Практическое занятие 26. Общие основы обучения упражнениям акробатического рок-н-ролла		32	
	1	Практическое занятие 27. Общие основы обучения упражнениям акробатического рок-н-ролла		33	6
		Практическое занятие 28. Практическое освоение базовых навыков – стоечная подготовка.		33	
		Практическое занятие 29. Практическое освоение базовых навыков - подготовка в динамической осанке		33	
		Практическое занятие 30. Практическое освоение базовых навыков - приземление и технологии их проведения студентами <b>Текущий контроль 4 – учебная практика.</b>	4/8	41	
		Практическое занятие 31-32. Практическое освоение базовых навыков - прыжковая подготовка на ногах и руках		41	
		Практическое занятие 33. Практическое освоение базовых навыков. Акробатика: профилирующие упражнения парно-групповых упражнений		41	
		Практическое занятие 34. Демонстрация ППУ при проведении базовых действий –		41	

		показа, подробного объяснения техники, определения ошибок и подбора методических приемов для их исправления, выбора наиболее эффективных форм организации процесса обучения упражнениям			
		Практическое занятие 35. Техника специально-подготовительных упражнений в акробатическом рок-н-ролле		41	
		Практическое занятие 36. Техника специально-подготовительных упражнений в акробатическом рок-н-ролле <b>Текущий контроль 5 – демонстрация техники упражнений базовых навыков.</b>	5/10	51	
		Практическое занятие 37-42. Предупреждение и исправление ошибок в технике соревновательных и специально-подготовительных упражнений в акробатическом рок-н-ролле <b>Текущий контроль 6 - опрос.</b>	5/8	59	
		Практическое занятие 43-52. Формирование двигательных навыков при занятиях акробатическим рок-н-роллом (элементы класса В)		59	
		Практическое занятие 53-56. Методика страховки на занятиях акробатическим рок-н-роллом (этап начальной подготовки)		59	
	1	Практическое занятие 57-58. Методика страховки на занятиях акробатическим рок-н-роллом (тренировочный этап)		60	
		Практическое занятие 58-64. Судейство соревнований		60	
Рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	28/70	
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	36
Итоговая сумма баллов за II семестр			50/100	100	62

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Теория и методика избранного вида спорта (акробатический рок-н-ролл)

II курс III семестр

(на 20 /20 учебный год)

Философия (Б.1.03), Информатика (Б.2.02), Спортивная метрология (Б.2.02), Анатомия человека (Б.3.01), Биохимия (Б.3.03), История ФК (Б.3.08), ТиМОБВС – плавание (Б.3.12), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)					
<b>Базовый модуль</b>					
Базовый модуль					
№	Посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов/мин	Накопитель	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6
Третий семестр					
	1	Лекция 1. Развитие физических качеств средствами акробатического рок-н-ролла. Характеристика и основы методики развития силы и координации.		1	
		Семинарское занятие 1. Развитие физических качеств средствами акробатического рок-н-ролла.		1	12
	1	Лекция 2. Развитие физических качеств средствами акробатического рок-н-ролла.		2	
		Семинарское занятие 2. Развитие физических качеств средствами акробатического рок-н-ролла.		2	
	1	Семинарское занятие 3. Развитие физических качеств средствами акробатического рок-н-ролла.		3	
	1	Семинарское занятие 4. Развитие физических качеств средствами акробатического рок-н-ролла. Перенос физических качеств: положительный, отрицательный, прямой, опосредованный, однородный, разнородный, взаимный, односторонний.		4	
		Практическое занятие 1-4. Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия для групп начальной подготовки		4	
		Практическое занятие 5-12. Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия на тренировочном этапе		4	
		<b>Текущий контроль 1 – учебная практика.</b>	2/8	12	
		Практическое занятие 13-22. Обучение акробатическим упражнениям для спортсменов групп начальной подготовки		12	
		<b>Текущий контроль 2 – демонстрация техники профилирующих упражнений.</b>	2/10	22	
	1	Практическое занятие 23. Методика развития		23	

		силы. Построение занятий.			
		Практическое занятие 24. Методика развития силы. Построение занятий. <b>Текущий контроль 3 – учебная практика.</b>	3/8	31	
		Практическое занятие 25. Методика развития силы. Упражнения с сопротивлениями.		31	
		Практическое занятие 26. Методика развития силы. Метод статических упражнений.		31	
		Практическое занятие 27. Методика развития силы. Метод электростимуляции. <b>Текущий контроль 4 – учебная практика.</b>	3/8	39	12
	1	Практическое занятие 28. Методика развития силы. Метод изометрических измерений.		40	
		Практическое занятие 29. Методика развития силы. Метод скоростно-силовых напряжений.		40	
		Практическое занятие 30. Методика развития силы. Метод скоростно-силовых движений. <b>Текущий контроль 5 – учебная практика.</b>	2/8	48	
		Практическое занятие 31. Методика развития силы. Метод скоростно-силовых движений.		48	12
		Практическое занятие 32. Методика развития силы. Метод силовых движений.		48	
	1	Практическое занятие 33. Методика развития силы. Метод силовых движений.		49	
	1	Практическое занятие 34. Выбор темы и направления научного исследования		50	
	1	Практическое занятие 35. Аннотация научных статей		51	
		Практическое занятие 36. Правила написания 1 главы курсовой работы <b>Текущий контроль 6 - реферат.</b>	2/8	59	
	1	Практическое занятие 37-38. Изучение литературных источников по выбранной теме исследования		60	
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (зачет)			22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за III семестр			50/100	100	10

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:**  
Теория и методика избранного вида спорта (акробатический рок-н-ролл)  
II курс IV семестр

Экономика (Б.1.04), Социология (Б.1.В.04), Социология ФК (Б.1.ДВ.01), ТиМФК (Б.3.09), Менеджмент ФКиС (Б.3.10), ТиМОБВС – плавание, спортивные игры (Б.3.12), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Спортивная морфология (Б.№.В.03), Профилактика наркомании средствами ФК и С (Б.3.В.12), Экономика ФКиС (Б.3.ДВ.01), Физическая культура (Б.4)					
<b>Базовый модуль</b>					
№ за- счета	Посе- щае-	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал лов min/	Накопи- тель	Кол-во час ов
1	2	3	4	5	6
<b>Четвёртый семестр</b>					
	1	Лекция 3. Основы организации и построения занятий акробатическим рок-н-роллом.		1	
		Семинарское занятие 5. Основы организации и построения занятий акробатическим рок-н-роллом. Построение тренировочных занятий.		1	8
	1	Семинарское занятие 6. Основы организации и построения занятий акробатическим рок-н-роллом. Содержание занятий на начальном этапе подготовки.		2	
	1	Лекция 4. Основы организации и построения занятий акробатическим рок-н-роллом. Планирование занятий в микро-мезо и макроциклах.		3	
		Семинарское занятие 7. Основы организации и построения занятий акробатическим рок-н-роллом. Содержание занятий на начальном этапе подготовки.		3	8
		Лекция 5. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности для занятий акробатическим рок-н-роллом.		3	
	1	Семинарское занятие 8. Травматизм в акробатическом рок-н-ролле.		4	
		Практические занятия 1-12. Обучение акробатическим упражнениям рок-н-ролла (тренировочный этап)			
		Практические занятия 13-14. Метод силовых движений. Методика развития быстроты			
		Практическое занятие 15. Методика развития быстроты			
		Практическое занятие 16. Круговая тренировка для новичков			
		Практическое занятие 17. Круговая тренировка для разрядников			
		Практическое занятие 18. Круговая тренировка. Возможные варианты круговой тренировки			

		Семинарское занятие 9. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в акробатическом рок-н-ролле.		4	8
		Практическое занятие 19. Методика развития ловкости			
		Практическое занятие 20. Методика развития ловкости			
		Практическое занятие 21. Методика развития ловкости			
		Практическое занятие 22-24. Методика развития гибкости. Отношения активной гибкости и силовых упражнений			
		Практическое занятие 25-26. Методика развития выносливости. Общая выносливость			
		Практическое занятие 27. Разработка подготовительной части урока для категории «А класс-микст юниоры и юниорки».		4	
		Практическое занятие 28. Разработка подготовительной части урока для категории «А класс-микст юниоры и юниорки». <b>Текущий контроль 1 – письменная работа.</b>	2/8	12	
	1	Практическое занятие 29. Содержание основной части занятия по акробатическому рок-н-роллу.		13	
		Практическое занятие 30. Разработка основной части урока для категории «А класс-микст юниоры и юниорки».		13	
		Практическое занятие 31. Разработка основной части урока для категории «А класс-микст юниоры и юниорки».		13	
		Практическое занятие 32. Разработка основной части урока для категории «Б класс-микст юниоры и юниорки».		13	
		Практическое занятие 33. Проведение основной части урока для категории «А класс-микст юниоры и юниорки».		13	
		Практическое занятие 34. Проведение основной части урока для категории «А класс-микст юниоры и юниорки». <b>Текущий контроль 2 - учебная практика.</b>	3/8	21	10
	1	Практическое занятие 35. Проведение основной части урока для категории «Б класс-микст юниоры и юниорки».		22	
		Практическое занятие 36. Проведение основной части урока для категории «Б класс-микст юниоры и юниорки».		22	
		Практическое занятие 37. Проведение основной части урока для категории		22	

		«Формейшн».			
	1	Практическое занятие 38. Содержание заключительной части занятия по акробатическому рок-н-роллу.		23	
		Практическое занятие 39. Содержание заключительной части занятия по акробатическому рок-н-роллу. <b>Текущий контроль 3 – учебная практика.</b>	2/8	31	
		Практическое занятие 40. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана по акробатическому рок-н-роллу на микроцикл. <b>Текущий контроль 4 – письменная работа.</b>	2/10	41	
		Практическое занятие 41. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана по акробатическому рок-н-роллу на микроцикл.		41	
		Практическое занятие 42. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана по акробатическому рок-н-роллу на мезоцикл.		41	
		Практическое занятие 43. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана по акробатическому рок-н-роллу на мезоцикл.		41	
		Практическое занятие 44. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана по акробатическому рок-н-роллу на макроцикл.		41	
	1	Практическое занятие 45. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана по акробатическому рок-н-роллу на макроцикл.		42	
		Практическое занятие 46-47. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана по акробатическому рок-н-роллу на макроцикл.		42	8
		Практическое занятие 48. Учет и контроль нагрузки в акробатическом рок-н-ролле. <b>Текущий контроль 5 – контрольная работа.</b>	2/8	50	
	1	Практическое занятие 49. Характеристика материально-технического оснащения залов и перечень необходимого оборудования для занятий акробатическим рок-н-роллом.		51	
		Практическое занятие 50. Характеристика материально-технического оснащения залов и перечень необходимого оборудования для занятий акробатическим рок-н-роллом.		51	
	1	Практическое занятие 51. Характеристика		52	

		материально-технического оснащения залов и перечень необходимого оборудования для занятий акробатическим рок-н-роллом.			
		Практическое занятие 52. Характеристика материально-технического оснащения залов и перечень необходимого оборудования для занятий акробатическим рок-н-роллом.		52	
		Практическое занятие 53-54. Травматизм в атлетизме. Профилактика травм при занятиях акробатическим рок-н-роллом.		52	
		Практическое занятие 55. Техника безопасности при занятиях акробатическим рок-н-роллом. <b>Текущий контроль 6 – опрос.</b>	2/8	60	8
		Практическое занятие 56. Техника безопасности при занятиях акробатическим рок-н-роллом.		60	
		Практическое занятие 57. Техника безопасности при занятиях акробатическим рок-н-роллом.		60	
		Практическое занятие 58. Техника безопасности при занятиях акробатическим рок-н-роллом.		60	
		Практическое занятие 59. Предупреждение и исправление ошибок в технике соревновательных и специально-подготовительных упражнений в акробатическом рок-н-ролле			
		Практические занятия 60-64. Написание второй главы курсовой работы, оформление списка литературы			
Рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	36
Итоговая сумма баллов за IV семестр			50/100	100	62

## Теория и методика избранного вида спорта (акробатический рок-н-ролл)

## III курс V семестр

Экономика (Б.1.04), Социология (Б.1.В.04), Социология ФК (Б.1.ДВ.01), ТиМФК (Б.3.09), Менеджмент ФКиС (Б.3.10), ТиМОБВС – плавание, спортивные игры (Б.3.12), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Спортивная морфология (Б.№.В.03), Профилактика наркомании средствами ФК и С (Б.3.В.12), Экономика ФКиС (Б.3.ДВ.01), Физическая культура (Б.4)

**Базовый модуль**

№ занятия	Посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/	Накопитель	Кол-во часов сам
1	2	3	4	5	6
Пятый семестр					
	1	Лекция 1. Характеристика соревнований.		1	
		Семинарское занятие 1. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу. <b>Текущий контроль 1 – письменная работа.</b>	3/8	9	
	1	Семинарское занятие 2. Правила соревнований. Главная судейская коллегия. Права и обязанности главной судейской коллегии.		10	
	1	Лекция 2. Виды научных работ.		11	
	1	Семинарское занятие 3. Оформление и защита учебных научных работ.		12	
		Практические занятия 1. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана по акробатическому рок-н-роллу на макроцикл (Олимпийский цикл)			
		Практические занятия 2-3. Совершенствование техники акробатических упражнений в соревновательном периоде			
		Практические занятия 4. Совершенствование техники акробатических упражнений в подготовительном периоде			
		Практическое занятие 5. Характеристика соревнований. Программа соревнований. Участники соревнований. Категории спортсменов. Заявки. Жеребьевка. Права и обязанности участников. Представители.		12	
	1	Практическое занятие 6. Характеристика соревнований. Физкультурно-массовые мероприятия.		13	
		Практическое занятие 7. Общие положения судейства в акробатическом рок-н-ролле.		13	
		Практическое занятие 8. Выставление оценки за компонент «Акробатика».		13	
	1	Практическое занятие 9. Выставление оценки		14	

		за компонент «Акробатика».			
	1	Практическое занятие 10. Выставление оценки за компонент «Техника ног».		15	6
		Практическое занятие 11. Выставление оценки за компонент «Техника ног». <b>Текущий контроль 2 – учебная практика.</b>	4/8	23	
		Практическое занятие 12. Выставление оценки за компонент «Танцевальные фигуры». <b>Текущий контроль 3 – учебная практика.</b>	3/8	31	4
	1	Практическое занятие 13. Выставление оценки за компонент «Композиция».		32	
		Практическое занятие 14. Выставление оценки за компонент «Композиция». <b>Текущий контроль 4 – учебная практика.</b>	4/8	40	4
	1	Практическое занятие 15. Выставление оценки за компонент «Общее впечатление».		41	
		Практическое занятие 16. Техника безопасности при выступлении на соревнованиях			
		Практическое занятие 17. Выставление оценки за компонент «Общее впечатление». <b>Текущий контроль 5 – учебная практика.</b>	4/8	49	6
		Практическое занятие 18 Правила соревнований: ролевые игры: главный судья, линейный судья, главный секретарь, судья-информатор, ассистент.		49	
		Практические занятия 19. Организация и проведение педагогического эксперимента. Первый этап педагогического эксперимента. Выбор области и сферы исследования: актуальность, новизна, перспективность, опыт, научные и профессиональные интересы исследователя. Пилотажное исследование. Анализ и оценка проведенных ранее исследований в выбранной предметной области. Научные, научно-популярные и научно-методические источники. Основные понятия, используемые в исследовании. Выбор направления и темы исследования (тема должна содержать проблему). Проблема исследования как категория, отражающая неизвестное науке новое решение актуальной научной задачи в области физической культуры и спорта. Тема исследования: актуальность, приоритетность, научная значимость, перспективность и неразработанность. Связь темы исследования с пограничными психолого-педагогическими и медико-		49	4

		биологическими достижениями. Объект исследования. Предмет исследования. Определение цели и задач исследования. Формирование гипотезы.			
		Практические занятия 20. Второй этап педагогического исследования – разработка методики и реализация выбранных методов для достижения поставленной цели. Обоснование методики исследования. Показатели и критерии ее развития. Достоверность научных выводов. Структура методики педагогического исследования. Теоретико-методологическая часть, концепция, на основе которой строится вся методика. Исследуемые явления, процессы, признаки, параметры. Порядок, применение методов и методических приемов. Последовательность и техника обработки и обобщения результатов исследования. Классификация педагогического эксперимента. Констатирующий, поисковый, лабораторный, обучающий, контрольный эксперименты. Задачи видов педагогического эксперимента.		49	4
	1	Практические занятия 21. Организация и проведение педагогического эксперимента. Третий этап исследования – обработка полученных результатов. Формулировка данных и запись в краткой форме. Группировка данных. Установление характеристик (признаки, параметры каждой группы данных и производится подсчет абсолютного числа факторов, характеризующих группу. Статистическая обработка полученных количественных данных.		50	4
		Практические занятия 22. Оформление и защита учебных научных работ. Структура работы. Титульный лист. Список сокращений, условных обозначений, символов, терминов. Введение. Основная часть. Заключение. Выводы. Список использованной литературы. Приложения. Краткий реферат данной работы. Отзыв руководителя.			
		Практическое занятие 23. Текст курсовой. Подготовка текста доклада. Подготовка презентации. Выступление с докладом. Ответы на вопросы.	5/10	60	20

		<b>Текущий контроль 6 – доклад, презентация.</b>			
		2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование	5/10	28/70	
		Промежуточный контроль (экзамен)	22/30	50/100	6
		Итоговая сумма баллов за V семестр	50/100	100	10

## **Методические указания по подготовке к устному опросу**

Устный опрос проводится на семинарских или практических занятиях. Для этого студент изучает лекции или семинары преподавателя, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к лекционным, семинарским или практическим занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей программе и доводятся до студентов заранее. Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к устному опросу студенту необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме лекционного, семинарского или практического занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить наиболее сложные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам. В среднем, подготовка к устному опросу по одному занятию занимает от 2 до 6 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы.

*Вопросы к текущему контролю №1 (1 семестр):*

- перечислите основные этапы развития акробатического рок-н-ролла.
- характер вида спорта
- задачи акробатического рок-н-ролла как вида спорта
- перечислите задачи вида спорта.

*Вопросы к текущему контролю №2 (1 семестр):*

- что такое «Кугель». Характеристика элемента.
- что такое «Тумбочка». Характеристика элемента.
- что такое «Мюнхен». Характеристика элемента.
- что такое «Штурвал». Характеристика элемента.
- что такое «Боковой тодес». Характеристика элемента.
- что такое «Колодец». Характеристика элемента.
- что такое «Лодочка». Характеристика элемента.

Для подготовки к опросу следует использовать литературу и интернет-ресурсы:

1. Терехин, В.С. Теория и методика акробатического рок-н-ролла / Актуальные проблемы подготовки спортсменов: учебное пособие // В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, Баранов М.Ю. – М., Человек, 2015. – 80 с.
2. Сайт Федерации акробатического рок-н-ролла - <http://rusfarr.com>

*Вопросы к текущему контролю №1 (2 семестр):*

1. Что такое двигательное действие?
2. Что такое двигательный навык?
3. Что такое двигательное умение?
4. Перенос двигательных навыков.

5. Перечислите этапы обучения двигательным действиям?
6. Цели первого этапа обучения?
7. Цели второго этапа обучения?
8. Цели третьего этапа обучения?
9. Перечислите методы разучивания упражнения.
10. В чем состоит суть предупреждения ошибок при обучении?

Примеры.

Студенту необходимо ответить на два вопроса!

*Вопросы к текущему контролю №2 (2 семестр):*

1. Дайте характеристику целостному методу обучения (1) чем характеризуется метод; 2) варианты; 3) для развития каких качеств применяется; 4) особенности метода)
2. Дайте характеристику целостно-конструктивному методу обучения (1) чем характеризуется метод; 2) варианты; 3) для развития каких качеств применяется; 4) особенности метода)
3. Дайте характеристику расчлененно-конструктивному методу обучения (1) чем характеризуется метод; 2) варианты; 3) для развития каких качеств применяется; 4) особенности метода)
4. Дайте характеристику методу сопряженного воздействия (1) чем характеризуется метод; 2) варианты; 3) для развития каких качеств применяется; 4) особенности метода)
5. Дайте характеристику целостному методу обучения (1) чем характеризуется метод; 2) варианты; 3) для развития каких качеств применяется; 4) особенности метода)

*Вопросы к текущему контролю №6(2 семестр):*

- Типичные ошибки при выполнении элемента «Кугель».
- Типичные ошибки при выполнении элемента «Тумбочка».
- Типичные ошибки при выполнении элемента «Мюнхен».
- Типичные ошибки при выполнении элемента «Штурвал».
- Типичные ошибки при выполнении элемента «Боковой тодес».
- Типичные ошибки при выполнении элемента «Колодец».
- Типичные ошибки при выполнении элемента «Лодочка».

Для подготовки УК устным опросам студенту следует использовать источники:

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
4. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.С. Терехин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2015.— 80 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/28322>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. Айнетдинов С.Ф. Методика подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов (тестов) по дисциплине «Физическое воспитание»: учебно-методическое пособие/ Айнетдинов С.Ф.— М.: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2008.— 19 с.
6. Алексеев С.В. Спортивное право России [Электронный ресурс]: учебник/ Алексеев С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 1055 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15467>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
7. Алексеев С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт»/ Алексеев С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2014.— 647 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20999>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
8. Белоцерковский З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов. Норма и атипичные изменения в условиях адаптации к физическим нагрузкам [Электронный ресурс]/ Белоцерковский З.Б., Любина Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 548 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9884>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте/ Верхошанский Ю.В. - М.: Советский спорт, 2013.— 216 с.
10. Воробьева Е.В. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Воробьева Е.В., Григорьев А.А.— Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2010.— 174 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15700>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
11. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 384 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9862>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
12. Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности [Электронный ресурс]: монография/ Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2011.— 142 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9886>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
13. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

14. Кокоулина О.П. Основы теории и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
15. Лысова И.А. Информативность показателей перспективности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства [Электронный ресурс]: монография/ Лысова И.А., Лысов П.К.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2014.— 212 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22451>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
- 16.Макеева В.С. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2014.— 132 с.
17. Министерство спорта Российской Федерации Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации/ Министерство спорта Российской Федерации.— М.: Советский спорт, 2012.— 144 с.
18. Минка И.Н. Методы регистрации и оценивания функционального состояния организма спортсменов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Минка И.Н.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 122 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22287>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
19. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки/ Питер Дж. Л. Томпсон— М.: Человек, 2013.— 192 с.
20. Современная гимнастика. Проблемы, тенденции, перспективы: сборник материалов IX Международной научно-практической конференции/ А.Н. Дитятин [и др.].— СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2013.— 159 с.
21. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика: учебное пособие/ Л.А. Савельева [и др.].— М.: Человек, 2014.— 148 с.
22. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ Фискалов В.Д.— М.: Советский спорт, 2010.— 392 с.
23. Шаруненко Ю.М. Проблемы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации: монография/ Шаруненко Ю.М.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2014.— 168 с.
24. Шумилов О.Г. Содержание и методика оценки физического развития: методические рекомендации для студентов лечебного, педиатрического и медико-профилактического факультетов медицинской академии/ Шумилов О.Г., Казачек Т.М. Кемерово: Кемеровская государственная медицинская академия, 2008.— 24 с.

*Вопросы к текущему контролю №6 (4 семестр):*

1. Какие упражнения наиболее травмоопасны в акробатическом рок-н-ролле?
2. Методы профилактики травм
3. Травмы в акробатическом рок-н-ролле
4. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений
5. Техника безопасности при выполнении парных упражнений

**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 №3, I семестр)*

Танцевальные упражнения акробатического рок-н-ролла: движения ног в стиле рок-н-ролл: броски, постановка ног.

Танцевальные упражнения акробатического рок-н-ролла студент может изучить как на практических занятиях, так и посмотрев сайт: <http://rusfarr.com>

*Демонстрация практических умений (текущий контроль №4, I семестр)*

Учебные танцевально-спортивные комбинации: элементы галопа, польки, полонеза, вальса, мазурки, кадрили

Студенту следует продемонстрировать комбинации из шагов: приставной, переменный, галоп, полька, вальс (по заданию преподавателя), а также иметь знания музыкального размера, последовательность выполнения и техники упражнения (комбинации), требования к исполнительскому стилю и культуре движения. Ниже перечислены основные движения в комбинациях:

#### **Приставной шаг**

Подводящее упражнение к шагу галопа. Может выполняться вперед, назад, в сторону, сноска и на носок.

И.П. – правая нога впереди, руки на поясе.

1 – скользя правым носком вперед по полу, шаг на всю стопу,

Левая - сзади на носке.

2 – скользящим движением по полу приставить левую в И.П.

Методические указания:

Движение всегда начинают с одной ноги, а заканчивают другой. Шаг левой ногой – приставить правую.

#### **Переменный шаг**

Подводящее упражнение к шагу польки. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага с впереди стоящей ноги. Следующий переменный шаг выполняется с другой ноги.

И.П. – правая нога впереди.

1 – 2 приставной шаг с правой ноги вперед

3 – шаг правой вперед, левая - сзади на носке

4 – левую скользящим движением по полу (слегка разгибая) разогнуть вперед – книзу.

Тоже с другой ноги.

Последовательность обучения:

1. Повторить приставной шаг.
2. Выполнить переменный шаг вперед в медленном темпе, без музыки.
3. В нужном темпе и под музыку.

Методические указания:

Шаги выполняются с носка. Ногу приставляют в 3 позицию движения ног, сопровождают движением туловища и головы (с какой ноги выполняют шаг, в ту же сторону поворачивают голову и плечи).

Музыка: В. Шаинский «Голубой вагон», «Улыбка»

### **Шаг галопа**

Выполняется вперед, назад и в сторону. Начинается он скользящим движением ноги вперед или в сторону с легким сгибанием ног в коленях, затем следует толчок и отрыв от пола. Приземление бесшумное, перекатом с носка, мягко сгибая колени.

- повторить приставной шаг

- выполнить приставные шаги в ускоряющем темпе, затем добавить подскок в момент приставления ноги.

Методические указания:

Шаг начинается с одной ноги, а приземление происходит на другую ногу. Туловище вперед не наклоняется, сохранять хорошую осанку, голову чуть приподнять.

### **Шаг польки**

Это переменный шаг выполняется легкими прыжками.

И.П. – 3 позиция ног. Правая - впереди, руки на поясе.

«и» - небольшой поскок на левой, правая вперед – книзу

1 «и» - приставной шаг вперед с правой, выполненный чуть заметным прыжком.

2 – небольшой шаг вперед правой

И – небольшой прыжок на правой, левую вперед – к низу

То же с другой ноги.

Последовательность обучения:

1. Повторить переменный шаг

2. Выучить поскок

3. Соединить поскок с переменным шагом

4. Выполнять шаг польки в медленном темпе, а затем в нужном темпе и под музыку.

Методические указания:

Полька выполняется легко, изящно, обязательно выполнять повороты головы в сторону шага. Музыка: «Полька Янка»

### **Шаг вальса**

Вперед, назад, в сторону и с поворотом кругом. Вальсовый шаг вперед и назад исполняют тремя небольшими шагами.

1 шаг – перекал с носка на всю стопу, слегка сгибая колено, делают на сильную долю такта.

2 и 3 шаг - на носках.

**Притопы** - одно из основных движений, соответствует веселой, плясовой музыке – энергичные сильные притопы, следует поднимать ногу выше и быстрее, а опускать чуть тише. Колено опорной, ноги должно слегка пружинить.

**Притопы одной ногой** - активизируют детей при повторении пляски менять ногу и чтобы не выносили ногу далеко вперед, руки ставит на пояс кулачками.

**Притопы двумя ногами попеременно** – это быстрые топчущие шаги на месте. Колени должны сгибаться, корпус держать прямо - музыка задорная, шутивная.

**Переменные притоп**–делаются то одной, то другой ногой с приставлением топнувшей ноги, обратно к опорной: на «раз»- топнуть ногой впереди себя, на «два»- приставить ногу к ноге, потом то же с другой ноги. Корпус во время движения необходимо держать прямо.

**Выставление ноги на пятку или на носок** – нога на пятку выставляется

**Сильно согнутой в подъеме** так, чтобы носок смотрел вверх – задорно и весело. На носок нога мягко выставляется вперед, подъем выпрямляется. Ногy выставлялть недалеко от опорной, чтобы не переносить тяжесть тела на выставленную ногy.

**Прыжки с выбрасыванием ног вперед** – делать очень сильными, при движении корпус должен быть спокойным, чуть откинутым назад руки - на поясе или скрещены на груди, носок слегка повернуть наружу.

**Боковой галоп**- характер движений полетный, легкий правая нога поднимается выше и опускается на пол с легким ударом, прыжок делается сильнее и выше.

**Шаг польки** - на «раз и два» - три небольших шага бегом на носках – правой, левой, правой ногой на «и» подскок на правой ноге, левая, слегка сгибается в колене. Затем три шага — левой, правой, левой и подскок на левой ноге.

**Шаг с притопом на месте** - На «раз» делают шаг левой ногой на месте, ставя ее рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, не перенося на нее тяжесть тела. Затем на «раз» шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой, и все повторяется с начала. Акцент движения при этом падает на притоп (на «два»).

*Демонстрация практических умений (текущий контроль №6, 1 семестр)*

Выполнение трёх акробатических элементов из каждой группы сложности: первая - проходы под ногами, седы на бедре, прыжки через руку, вторая - переворот через плечо, «детское сальто», сальто в руках партнера, сальто назад через партнера, переворот в сторону через спину партнера и др., третья - сальто с опорой на руку партнера, сальто вперед с поворотом, пируэт, двойное сальто назад и др.

Оценивается техника выполнения упражнения.

*Демонстрация практических умений (текущий контроль №3, 1 семестр)*- Демонстрация техники упражнений: движения ног, акробатика

Студент демонстрирует два движения ногами и 3 элемента акробатики (один элемент – малой акробатики, один – средней, один – сложной).

*Демонстрация практических умений (текущий контроль №5, 1 семестр)*- Демонстрация базовых навыков – стойка на руках, динамическая осанка в выполнении акробатических элементов, приземление, прыжки с рук на ноги, парно-групповые упражнения.

При выполнении базовых навыков следует соблюдать технику исполнения, время удержания каждого статического элемента составляет 5 секунд (стойка на руках), количество прыжков с рук на ноги в течении 1 минуты.

*Демонстрация практических умений (текущий контроль №2, 3 семестр)*- Демонстрация техники профилирующих упражнений акробатического рок-н-ролла. Необходимо показать 5 профилирующих упражнений.

### **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 №5 (1 семестр)* – составление комплекса упражнений по ОФП.

В комплекс упражнений по общей физической подготовке должны входить следующие упражнения: упражнения для мышц живота, упражнения для мышц спины, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения с отягощением. Комплекс по ОФП должен содержать в себе не менее 10 упражнений, каждое из которых содержит в себя 16 счетов. Обязательно включение в содержание упражнений элементов новизны, сложности, сочетание круговых движений, переходов из одного положения в другое. В описании упражнений должны быть терминологически и орфографически грамотные слова.

*Текущий контроль №1 (4 семестр)* – написание конспекта подготовительной части учебно-тренировочного занятия для категории «А-микст юниоры и юниорки». При написании конспекта следует учесть следующие требования:

1. Соответствие средств подготовительной части урока и решаемым задачам.
2. Соответствие нагрузки физическим возможностям занимающихся.
3. Правильный подбор упражнений.
4. Использование методов и приемов проведения ОРУ (по рассказу, по показу, совмещенный, по разделениям).
5. Использование методов практического разучивания упражнений (расчлененный, целостный).
6. Использование методов облегчения заданий, упрощение условий выполнения упражнения.
7. Использование методов предупреждения и исправления ошибок.
8. Использование методических приемов (показ упражнения быстро, замедленно и т.д.).
9. Целесообразное использование площади зала, имеющегося инвентаря.

*Текущий контроль №1 (4 семестр)* - Составление тренировочного плана по акробатическому рок-н-роллу на микроцикл

В письменной работе необходимо назвать микроцикл; отразить наличие тренировочного плана с указанием цикличности тренировок; соответствие средств каждого цикла; соответствие нагрузки каждому циклу; правильный подбор подводящих упражнений в микроциклах; использование методов и

приемов обучения (словесный, наглядный); использование методов практического разучивания упражнений (расчлененный, целостный); использование методов развития физических качеств в каждом цикле; использование методов предупреждения и исправления ошибок; использование методических приемов (показ упражнения быстро, замедленно и т.д.); постановка корректных задач циклов.

*Текущий контроль №1 (5 семестр)*- разработка основных документов для проведения соревнований

Студент должен разработать основные документы для проведения соревнований по спортивной гимнастике: положение о соревнованиях, программу, смету, судейские записки, протоколы, отчет о проведении соревнований.

Студент (*ролевая игра: студент выступает в роли главного судьи соревнований, отвечает за грамотность составленной документации для проведения соревнований по спортивной гимнастике*) должен разработать основные документы для проведения соревнований по спортивной гимнастике: положение о соревнованиях, программу, смету, судейские записки, протоколы, отчет о проведении соревнований. Основные документы студент разрабатывает с учетом ниже представленных требований:

- Требования к составлению положения о соревнованиях

Положение о соревнованиях является основным, регламентирующим условия соревнований документом. Положение должно содержать основные разделы:

1. Цели и задачи соревнований.
2. Характер соревнований.
3. Место и сроки проведения.
4. Руководство соревнованиями.
5. Состав участников и условия зачета.
6. Программа.
7. Награждение победителей.
8. Заявки на участие.
9. Условия приема.
10. Организационные вопросы.

\*Все пункты студент должен изложить кратко и достаточно ясно, обстоятельно, чтобы исключить противоречивые толкования.

- Требования к составлению программы соревнований

Студент должен составить программу проведения соревнований, включая следующие этапы подготовки к ним и технологию непосредственного их проведения:

1-ый этап – «предварительный»:

- а) Подготовка документов соревнований;
- б) Подготовка мест соревнований (снаряды для мужских и женских соревнований);
- в) Подготовка вспомогательного инвентаря;
- г) Подготовка судейского инвентаря, судейско-информационного оборудования;
- д) Подготовка наград для победителей и памятных призов для участников соревнований;
- е) Подготовка рекламы для проведения соревнований.

2-ой этап – «подготовительный»

- а) Планирование соревнований;
- б) Подготовка мест соревнований;
- в) Прием участников и судей;
- г) Предварительная работа секретариата;
- д) Подготовка к торжественной части соревнований;
- е) Инструктивные совещания;

3-ий этап – «проведение соревнований»

- а) Руководство соревнованиями;
- б) Судейская коллегия соревнований;
- в) Участники соревнований;
- г) Технология соревновательного процесса;
- д) Технология подсчета лично-командных результатов
- е) Подготовка отчета по соревнованиям.

- Требования к составлению сметы на проведение соревнований  
Студент должен представить смету на проведение соревнований, которая должна содержать следующие пункты:
  - расходы на канцелярские принадлежности;
  - расходы на оплату судьям;
  - расходы на награды победителям и памятные призы участникам соревнований;
  - расходы на оплату врачу;
  - расходы на аренду зала и оплату вспомогательному персоналу.

- Требования к оформлению судейских записок  
Судейские записки на соревнованиях любого ранга применяются всегда. Должно быть подготовлено общее количество записок на две судейские бригады «D» и «И», для судей на времени, на линии, протокол номеров о/прыжков участников.

Общее кол-во судейских записок необходимых для каждого вида подсчитывается следующим образом: нужно общее кол-во участников умножить на число судей на виде, а затем полученный результат умножить на два (или более: две программы (обязательная и произвольная), кол-во дней соревнований). На опорном прыжке, где бывает по две попытки, кол-во листков удваивается. От общего кол-ва судейских записок необходимо подготовить 10% запасных листков.

Потребность в листках для финальных соревнований рассчитывается по следующей формуле: кол-во участников умножить на кол-во видов многоборья (при двух попытках в опорных прыжках кол-во видов увеличивается на один) умножить на кол-во судей, и прибавить 10% запасных листков.

Студент должен оформить судейские записки отдельно для судей бригады «D» и «И», а также судей на времени, на линии, номере о/прыжка. Образцы судейских записок представлены ниже.

- Требования к составлению отчета о проведении соревнований  
Отчет о соревнованиях раздается руководителям команд не позднее, чем на следующий день после окончания соревнований. Он включает в себя:
  - общие данные о соревнованиях (время и место проведения; общее число участников отдельно по полу; возрастным группам и разрядам; процент выполнения разрядных норм; анализ общего уровня подготовленности участников; перечень лучших команд; спортсменов и тренеров, замечания о нарушениях дисциплины и т.п.);

- таблицу командных и коллективных результатов; личные результаты всех участников по разрядам; итоговую таблицу с указанием оценок по всем видам многоборья; на массовых соревнованиях указывается только сумма баллов по всему многоборью;

- образцы афиш; программ и т.п.; справки участников данного коллектива, которые выполнили разрядные нормы.

Отчет должен быть подписан главным судьей и главным секретарем.

При подготовке к письменным работам следует использовать следующие источники:

*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. 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
3. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.С. Терехин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2015.— 80 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/28322>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

*б) дополнительная литература:*

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте/ Верхошанский Ю.В. - М.: Советский спорт, 2013.— 216 с.
2. Воробьева Е.В. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Воробьева Е.В., Григорьев А.А.— Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2010.— 174 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15700>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 384 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9862>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

6. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014.— 132 с.
7. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки/ Питер Дж. Л. Томпсон— М.: Человек, 2013.— 192 с.
8. Современная гимнастика. Проблемы, тенденции, перспективы: сборник материалов IX Международной научно-практической конференции/ А.Н. Дитятин [и др.].— СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2013.— 159 с.
9. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика: учебное пособие/ Л.А. Савельева [и др.].— М.: Человек, 2014.— 148 с.
10. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ Фискалов В.Д.— М.: Советский спорт, 2010.— 392 с.

в) интернет-ресурсы:

- [Портал дополнительного профессионального образования \(linkisexternal\)](#)
- Теория и практика физической культуры <http://www.teoriya.ru/ru> (linkisexternal)

### **Методические рекомендации к контрольной работе**

*Контрольная работа (текущий контроль №5, 4 семестр) – составить тренировочной план на микроцикл (см. таблицу).*

№ п/п	Название микроцикла, продолжительность	Средства	Дозировка	ОМУ

### **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. Форма конспекта остается прежней. Развернутая тетрадь (2 доски рядом). Расчертить и записать названия граф. Из 45-минутного урока на подготовительную часть в среднем отводится 12-15 минут. На основную 25-30 мин. На заключительную 3-5 минут. Продолжительность указывается в графе дозировка.

#### *Учебная практика – текущий контроль №4 (2 семестр)*

Учебная практика в проведении части занятия, направленного на обучение упражнениям акробатики.

1. Составить комплекс подготовительных упражнений, направленный на тренировку способности к динамическому и статическому равновесию.
2. Составить и провести в течение 10 минут комплекс подготовительных упражнений, направленный на тренировку силовых способностей.

3. Составить и провести в течение 10 минут комплекс подготовительных упражнений, направленный на тренировку скоростно-силовых способностей.
4. Составить и провести в течение 10 минут комплекс подготовительных упражнений, направленный на тренировку быстроты.
5. Составить и провести в течение 10 минут комплекс подготовительных упражнений, направленный на тренировку гибкости и способности к рациональному мышечному расслаблению.
6. Составить и провести в течение 10 минут систему подготовительно-подводящих упражнений к стойкам на лопатках, голове и руках.
7. Составить и провести в течение 10 минут систему подготовительно-подводящих упражнений к стойке руках.
8. Составить и провести в течение 10 минут систему подготовительно-подводящих упражнений к кувыркам вперёд и назад.
9. Составить и провести в течение 10 минут систему подготовительно-подводящих упражнений к колесу (перевороту боком).

При проведении комплекса упражнений студент обязан своевременно подготовить зал, инвентарь, предоставить конспект занятия (представлен ниже в таблице). Обязательно при проведении упражнений исправление ошибок и указание путей их исправления. Обеспечить страховку и помощь при обучении упражнениям.

Левая страница тетради			Правая страница тетради	
Часть урока	Частные задачи	Содержание (средства)	Дозировка	Методы и методические приемы обучения, организации и воспитания занимающихся (все команды, распоряжения и замечания, необходимые для проведения)
<b>М – Брусья – Акробатика</b> <b>Д – Акробатика – Брусья р/в</b>		« Мальчики – левый верхний угол -Брусья Девочки – правая середина – Акробатика» «К указанным местам занятий шагом-МАРШ!» «Отделения-СТОЙ» «Нале-ВО» «Приготовить места Занятий» «Садись»		
	<b>Из седа ноги врозь кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь</b>		Мальчики -Брусья 15 мин	Назвать, показать, внимание главным деталям
	1.Учить быстрому перехвату рук и сесть на кисти	Из широкой стойки ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь на кисти рук	1-2 раза	Подготовительное упражнение на мате. Выполняется поточно
	2.Учить быстрому перехвату рук и сесть на кисти на брусьях	На брусьях из седа ноги врозь-кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь-перехват правой в хват снизу и с поворотом направо соскок	2-3 раза	Обеспечить страховку. Страхую встать, чтобы видеть всех. Оказывать помощь руками из-под жердей. Выполнение поточное
	<b>Обучить перевороту в сторону</b>		Девочки- Акробатика 15 мин	Показать, объяснить, обратить внимание на...
	<b>1.Учить перевороту с прямыми ногами</b>	1.Переворот (перескок) в сторону стоя боком у гимнастической скамейки	3-4 раза	
		2.Переворот на акробат.дорожке (на полу) с помощью и самостоятельно	4-5 раз	

<p><b>3. Переход к следующему виду</b></p> <p><b>4. То же что п.2 Расписать по подходам</b></p> <p><b>5. Уборка мест занятий. Построение по-отделениям. Движение в колонне в обход</b></p>	<p>30 сек.</p> <p>15 мин.</p> <p>1</p>	<p>«Последнее задание» или «Последний на снаряде» «Отделения-ВСТАТЬ!» «Напра-ВО» «К следующему месту занятий (снаряду) шагом-МАРШ!» «Отделения-СТОЙ» «Напра-ВО» «Продолжать занятие»</p> <p>«Последнее задание» «Отделения-ВСТАТЬ» «Напра-ВО» «На одну из точек зала (назвать) шагом-МАРШ» «В обход налево в колонну по одному по росту(или мальчики вперед) шагом-МАРШ» «На месте» «Группа-СТОЙ»</p>
<p><b>Ш. Заключительная часть</b></p>		<p>3-5 мин.</p>
<p>А) Если игра или эстафета, то в графе «Средства» дать полное описание и нарисовать условное размещение и перемещение занимающихся. В правой графе : Команды и распоряжения для необходимого размещения учеников. Сообщение условий игры или эстафеты, команды для начала. Оценка. Объявление победителей.</p> <p>Б) Если упражнение в движении или танцы, то:  Ходьба с заданием:  1-8 . . . . .  1-8 . . . . .</p> <p>В) Ходьба в обход – остановка. Подведение итогов.  Командирам каждой группы вручить 2 экз. школьной программы.  На следующем практич. занятии должны дать фамилии взявших задание №1 и №2</p>		

*Учебная практика – текущий контроль №1 (3 семестр)*

Проведение комплекса подготовительных упражнений одного из акробатических элементов (на выбор студента) в акробатическом рок-н-ролле, направленного на развитие силы. Комплекс упражнений должен состоять из 10 упражнений: 2 упражнения – на силу мышц рук и плечевого пояса, 2 – на силу мышц живота, 2 – на силу мышц спины, 4 – на силу мышц ног. Акробатические элементы – сальто вперед, сальто назад, боковое сальто (арабское), переворот в сторону, стойка на ногах (на руках в паре), сед на бедре у партнера, прыжок через руку, пируэт.

*Учебная практика – текущий контроль №3 (3 семестр)*

Проведение комплекса подготовительных упражнений одного из акробатических элементов (на выбор студента) в акробатическом рок-н-ролле, направленного на развитие быстроты, ловкости. Комплекс упражнений должен состоять из 10 упражнений: 5 упражнений – на быстроту, 5 – на ловкость. Акробатические элементы – сальто вперед, сальто назад, боковое сальто (арабское), переворот в сторону, стойка на ногах (на руках в паре), сед на бедре у партнера, прыжок через руку, пируэт.

*Учебная практика – текущий контроль №4 (3 семестр)*

Проведение комплекса упражнений на развитие физических качеств по принципу круговой тренировки. Проведение круговой тренировки в акробатическом рок-н-ролле, направленного на развитие физических качеств. Комплекс упражнений должен состоять из 10 упражнений: 4 упражнения – на силу мышц, 3 – на ловкость, 3 – на быстроту.

*Учебная практика – текущий контроль №5 (3 семестр)*

Проведение комплекса подготовительных упражнений одного из гимнастических элементов (на выбор студента) в акробатическом рок-н-ролле, направленного на развитие силы. Комплекс упражнений должен состоять из 10 упражнений: 5 упражнений – на активную гибкость, 5 – на пассивную гибкость. Гимнастические элементы – шпагат поперечный, продольный, «мост», переворот вперед, переворот назад, наклон в седое ноги врозь («складка»), махи ногами.

*Учебная практика – текущий контроль №2 (4 семестр).* Проведение основной части для категории «А-микст юниоры и юниорки». Для проведения учебной практики студент обязан соблюсти следующие требования:

1. Наличие фрагмента конспекта основной части занятия (без замечаний, фрагмент заверен преподавателем).
2. Соответствие средств основной части урока и решаемым задачам.
3. Соответствие нагрузки физическим возможностям занимающихся.

4. Правильный подбор подводящих упражнений.
5. Использование методов и приемов обучения (словесный, наглядный).
6. Использование методов практического разучивания упражнений (расчлененный, целостный).
7. Использование методов облегчения заданий, упрощение условий выполнения упражнения.
8. Использование методов предупреждения и исправления ошибок.
9. Использование методических приемов (показ упражнения быстро, замедленно и т.д.).
10. Целесообразное использование площади зала, имеющегося инвентаря.

В период проведения основной части занятия студент должен подготовить заранее спортивный зал, инвентарь, продумать организацию и технологию проведения занятия.

*Учебная практика – текущий контроль №3 (4 семестр).* Проведение заключительной части для категории «А-микст юниоры и юниорки». Для проведения учебной практики студент обязан соблюсти следующие требования:

1. Наличие фрагмента конспекта заключительной части занятия (без замечаний, фрагмент заверен преподавателем).
2. Соответствие средств заключительной части урока и решаемым задачам.
3. Соответствие нагрузки физическим возможностям занимающихся.
4. Правильный подбор подводящих упражнений.
5. Использование методов и приемов обучения (словесный, наглядный).
6. Использование методов практического разучивания упражнений (расчлененный, целостный).
7. Использование методов облегчения заданий, упрощение условий выполнения упражнения.
8. Использование методов предупреждения и исправления ошибок.
9. Использование методических приемов (показ упражнения быстро, замедленно и т.д.).
10. Целесообразное использование площади зала, имеющегося инвентаря.

В период проведения заключительной части занятия студент должен подготовить заранее спортивный зал, инвентарь, продумать организацию и технологию проведения занятия.

*Учебная практика – текущий контроль №2 (5 семестр).* **Выставление оценки за компонент «Техника ног»**

*Учебная практика – текущий контроль №3 (5 семестр).* **Выставление оценки за компонент «Танцевальные фигуры»**

*Учебная практика – текущий контроль №4 (5 семестр).* **Выставление оценки за компонент «Композиция»**

*Учебная практика – текущий контроль №5 (5 семестр).* **Выставление оценки за компонент «Общее впечатление»**

## **Методические рекомендации к написанию реферата**

Написание реферата целесообразно осуществлять последовательно.

Шаг 1. Сначала определитесь с темой. Тема предоставляется преподавателем, в другом случае студент может предложить тему сам при условии согласования ее с преподавателем.

Шаг 2. Как только вы определились с темой работы, сделайте первичный поиск источников для того, чтобы ознакомиться с заявленной тематикой работы и получить общее представление о месте и значении данной темы в курсе вашей дисциплины, а также определить важнейшие ее проблемы. После этого составьте план реферата.

Шаг 3. Обязательно покажите преподавателю составленный вами план. Это необходимо сделать, чтобы убедиться в правильности направления вашего движения. При необходимости преподаватель скорректирует ваш план, и вы уже не потеряете время зря, работая в неправильном направлении.

Шаг 4. Имея заготовленный план, вы уже можете искать в литературе ответы на поставленные вопросы. Постарайтесь глубоко и всесторонне изучать имеющуюся литературу. В работе должны быть детально освещены основные вопросы исследуемой темы.

Шаг 5. Если при анализе литературы встречаются незнакомые термины, обязательно найдите их определение. В случае, если без этого термина невозможно полное раскрытия вопроса, то приведите его определение в сноске.

Студент должен изложить реферат в печатном виде по предложенной тематике (темы рефератов ниже), оформленные в соответствии с требованиями. Реферат должен содержать титульный лист; оглавление (план реферата); содержание разделов с указанием ссылок в тексте на авторов, список литературы. Студент должен использовать не менее *пяти* литературных источников.

Защита реферата осуществляется в устной форме в виде доклада (3-4 мин). Студент должен кратко изложить содержание работы и ответить на вопросы аудитории.

### *Написание реферата (текущий контроль №6, 3 семестр)*

Темы рефератов:

1. Общая характеристика физических качеств.
2. Характеристика силовых качеств.
3. Характеристика быстроты.
4. Характеристика скоростно-силовых качеств.
5. Характеристика выносливости.
6. Характеристика ловкости.
7. Характеристика гибкости.
8. Методика развития силовых качеств.
9. Методика развития быстроты.
10. Методика развития скоростно-силовых качеств.
11. Методика развития выносливости.
12. Методика развития ловкости.
13. Методика развития гибкости.

## 14. Круговая тренировка в развитии физических качеств.

При написании реферата следует использовать рекомендованную в рабочей программе литературу:

1. 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
2. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.С. Терехин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2015.— 80 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/28322>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Айнетдинов С.Ф. Методика подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов (тестов) по дисциплине «Физическое воспитание»: учебно-методическое пособие/ Айнетдинов С.Ф.— М.: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2008.— 19 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте/ Верхошанский Ю.В. - М.: Советский спорт, 2013.— 216 с.
5. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 384 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9862>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
6. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
7. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки/ Питер Дж. Л. Томпсон— М.: Человек, 2013.— 192 с.
8. Современная гимнастика. Проблемы, тенденции, перспективы: сборник материалов IX Международной научно-практической конференции/ А.Н. Дитятин [и др.].— СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2013.— 159 с.
9. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика: учебное пособие/ Л.А. Савельева [и др.].— М.: Человек, 2014.— 148 с.
10. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ Фискалов В.Д.— М.: Советский спорт, 2010.— 392 с.

### **Методические рекомендации к написанию доклада, составлению презентации**

*Доклад, презентация – текущий контроль 6 (5 семестр)*

**Доклад** – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение на определенную тему, вид самостоятельной работы, который используется в учебных и внеаудиторных занятиях и способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить.

Чтобы выступление было удачным, оно должно хорошо восприниматься на слух, быть интересным для слушателей. При выступлении приветствуется

активное использование мультимедийного сопровождения доклада (презентация, видеоролики, аудиозаписи).

Доклады, сдаваемые в письменном виде, могут быть приняты преподавателем в виде зачетных работ. Преподаватель, практикующий такую форму отчетности, заранее предлагает список тем докладов для подготовки студентов.

При подготовке доклада, в отличие от других видов студенческих работ, может использоваться метод коллективного творчества. Преподаватель может дать тему сразу нескольким студентам одной группы, использовать метод докладчика и оппонента. Студенты могут подготовить два выступления с противоположными точками зрения и устроить дискуссию.

### ***Подготовка выступления***

#### ***Этапы подготовки доклада:***

1. Определение цели доклада (информировать, объяснить, обсудить что-то (проблему, решение, ситуацию и т.п.), спросить совета и т.п.).
2. Подбор для доклада необходимого материала из литературных источников.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Композиционное оформление доклада в виде машинописного текста и электронной презентации.
5. Заучивание, запоминание текста машинописного доклада.
6. Репетиция, т.е. произнесение доклада с одновременной демонстрацией презентации.

Построение доклада включает три части: вступление, основную часть и заключение.

#### ***Вступление***

- Формулировка темы доклада (она должна быть не только актуальной, но и оригинальной, интересной по содержанию).
- Актуальность выбранной темы (чем она интересна, в чем заключается ее важность, почему учащимся выбрана именно эта тема).
- Анализ литературных источников (рекомендуется использовать данные за последние 5 лет)

#### ***Основная часть***

Состоит из нескольких разделов, постепенно раскрывающих тему. Возможно использование иллюстрации (графики, диаграммы, фотографии, карты, рисунки) Если необходимо, для обоснования темы используется ссылка на источники с доказательствами, взятыми из литературы (цитирование авторов, указание цифр, фактов, определений).

Изложение материала должно быть связным, последовательным, доказательным. Способ изложения материала для выступления должен носить конспективный или тезисный характер.

#### ***Заключение***

Подводятся итоги, формулируются главные выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы, предлагаются самые важные практические рекомендации.

#### Требования к оформлению доклада

Объем машинописного текста доклада должен быть рассчитан на произнесение доклада в течение 7 -10 минут (3-5 машинописных листа текста с докладом). Поэтому при подборе необходимого материала для доклада отбирается самое главное. В докладе должны быть кратко отражены главные моменты из введения, основной части и заключения. При подготовке конспекта доклада необходимо составить не только текст доклада, но и необходимый иллюстративный материал, сопровождающий доклад (основные тезисы, формулы, схемы, чертежи, таблицы, графики и диаграммы, фотографии и т.п.).

*Электронная презентация* – это электронный документ, представляющий собой набор слайдов, предназначенный для демонстрации аудитории.

Цели презентации заключаются в следующем:

1. демонстрация в наглядной форме основных результатов и положений работы;
2. демонстрация способностей организации доклада в соответствии с выполненной работой, учитывая современные требования к презентационным материалам с использованием современных информационных технологий.

Для презентации изначально необходимо подобрать цветовую гамму: обычно это 3-5 цветов, среди которых есть как теплые, так и холодные. Очевидно, любой из этих цветов должен отлично читаться на выбранном ранее фоне; малейшее подозрение на то, что цвет шрифта хотя бы немного сливается с фоном – и что-то одно из этого подлежит замене.

В выборе цветовой палитры должны быть учтены эргономические требования. Назначив каждому из текстовых элементов свой цвет, например: крупным заголовкам – красный, мелким заголовкам – зеленый, подрисуночным подписям – оранжевый и т.п., нужно следовать такой схеме на всех слайдах.

Выделение различными цветами слов в составе заголовка или абзаца основного текста допускается только с целью акцентирования на них внимания: например, если вводится новый термин или приводятся важные численные значения. «Раскрашивание» текста только из эстетических соображений может, как и неудачный выбор шрифтов, привести к отвлечению внимания слушателей и их раздражению. Основной текст рекомендуется набирать нейтральным цветом - черным, белым или серым различных оттенков, в зависимости от яркости фона. Избегайте использования текста, графики и фона одного цвета, со сходной насыщенностью цвета и одинаковой яркости. Поддерживайте высокий контраст.

## Методические указания по выполнению курсовой работы

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

название дисциплины: «Теория и методика акробатического рок-н-ролла»  
курс III семестр V

ФИО студента			
Тема работы			
ФИО руководителя			
№ п/п	Ожидаемые результаты	ТВО бал ЛОВ	БНО е кол иче сво
<b>I Подготовка курсовой работы</b>			
1.	Представление календарного плана и плана-проспекта курсовой работы (актуальность, цель, задачи, объект, предмет, гипотеза, методы исследования)	4/5	5
2.	Инициативность и самостоятельность при выполнении курсовой работы	3/5	10
3.	Выполнение календарного плана и представление окончательного варианта курсовой работы.	3/5	15
<i><b>Итого</b></i>		<b>10/15</b>	
<b>II Рецензирование курсовой работы</b>			
1.	Обоснование актуальности, цели и задач курсовой работы	2/5	20
2.	Корректность и логичность структуры курсовой работы	2/5	25
3.	Степень решения задач курсовой работы, соответствие выводов поставленным задачам.	2/5	30
4.	Использование литературы: полнота, корректность, аргументированность и логичность анализа литературных источников, правильность цитирования и ссылок на авторов.	5/13	43
5.	Тип курсовой работы (реферативный, эмпирический, экспериментальный или конструктивный)*	5/12	55
6.	Качество оформления библиографии	2/5	60
7.	Качество оформления курсовой работы	2/5	65
<i><b>Итого</b></i>		<b>20/50</b>	
<b>III Защита курсовой работы</b>			
1.	Презентационные навыки: структура и последовательность изложения материала, соблюдение регламента, контакт с аудиторией, язык изложения (интонация, темп)	12/20	85
2.	Использование иллюстративного материала	3/5	90
3.	Логичность, правильность и полнота ответов на вопросы	5/10	100
<i><b>Итого</b></i>		<b>20/35</b>	
<b>ВСЕГО</b>		<b>50/100</b>	

## **ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

Цель выполнения курсовой работы – научить студента самостоятельно проводить научные исследования, обобщать и углублять полученные знания, применять их для решения практических задач, выдвигать и защищать собственные суждения. Курсовая работа должна быть написана самостоятельно. Изложение темы следует подкреплять фактическими данными, сопоставлениями, расчетами, графиками, таблицами.

Курсовая работа состоит из следующих разделов: введение, основная часть, заключение, список литературы.

### **Введение** (объём 1-2 страницы).

Во введении обосновывается актуальность темы исследования. Введение включает в себя краткий обзор литературы и эмпирических данных, оценку степени теоретической разработанности проблемы и анализ противоречий практики, обоснование темы исследования и необходимости ее дальнейшего научного изучения. Во введении определяется объект и предмет исследования, формулируются цели и задачи.

### **Основная часть** (объём 16-18 страниц).

Основная часть посвящается теоретическому анализу и обобщению литературных источников. Выявляются различные точки зрения по изучаемой проблеме. При включении экспериментального материала описываются методы и организация исследования, а также констатация и объяснение результатов исследования. Фактический материал представляется в виде таблиц и рисунков.

### **Заключение** (объём 1-2 страницы).

Заключение формулируется в соответствии с задачами исследования.

### **Список литературы.**

Должен включать не менее 20 современных литературных, не включая Интернет источники. Список литературы оформляется в соответствии с ГОСТом.

Рекомендуемый объём курсовой работы должен составлять не менее 20 страниц компьютерного текста (без списка литературы).

Шрифт Times New Roman, размер 14, интервал 1,5.

### **Темы курсовых работ:**

1. История возникновения и развитие акробатического рок-н-ролла.
2. Современное состояние и тенденции развития акробатического рок-н-ролла.
3. Терминология и понятия в акробатическом рок-н-ролле.
4. Классификация упражнений в акробатическом рок-н-ролле.
5. Особенности реализации принципов спортивной тренировки в акробатическом рок-н-ролле.
6. Характеристика средств спортивной тренировки в акробатическом рок-н-ролле.
7. Классификация тренажёров в акробатическом рок-н-ролле.
8. Классификация и характеристика методов спортивной тренировки в акробатическом рок-н-ролле.
9. Особенности использования методов развития силовых качеств в акробатическом рок-н-ролле.
10. Содержание соревновательной нагрузки в акробатическом рок-н-ролле.
11. Планирование тренировочной нагрузки в акробатическом рок-н-ролле на различных периодах годового цикла.
12. Методика специальной физической подготовки в акробатическом рок-н-ролле.
13. Возрастные закономерности развития силовых качеств.
14. Особенности технической подготовки в акробатическом рок-н-ролле.

15. Анализ техники ведущих спортсменов Мира по акробатическому рок-н-роллу.
16. Характеристика средств и методов тактической подготовки в акробатическом рок-н-ролле.
17. Методика психологической подготовки в акробатическом рок-н-ролле.
18. Содержание интеллектуального образования в акробатическом рок-н-ролле.
19. Теоретический анализ диссертационных исследований в акробатическом рок-н-ролле.
20. Модельные характеристики в акробатическом рок-н-ролле.
21. Характеристика систем отбора для занятий акробатическим рок-н-роллом.
22. Общая характеристика видов планирования, учёта и контроля в акробатическом рок-н-ролле.
23. Общая характеристика травматизма при занятиях акробатическим рок-н-роллом.
24. Общая характеристика этапов многолетней подготовки юных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле.
25. Характерные черты тренировок женщин в акробатическом рок-н-ролле.
26. Содержание занятий акробатическим рок-н-роллом рекреационной направленности.
27. Общая характеристика проявления силовых качеств в акробатическом рок-н-ролле.