

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
заочная

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

Зав. кафедрой _____ Терехина Р.Н.

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

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-II семестры

Иностранный язык (Б.1.01), Естественно-научные основы (Б.2.01), Русский язык и культура речи (Б.1.В.01), Анатомия человека (Б.3.01), ТиМОБВС – гимнастика (Б.3.12.01), легкая атлетика (Б.3.12.02), лыжный спорт (Б.3.12.04), ТиМИС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)					
Базовый модуль					
№	Иосе- щасе- мость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накони- пельная «стой- мость»/ балл	Кол-во часов самосей -пельной работы на подготов- ку к видам контрол я
1	2	3	4	5	6
1.		Семинарское занятие 1. История возникновения и современное состояние акробатического рок-н-ролла.			10
2.		Семинарское занятие 2. Современное состояние акробатического рок-н-ролла Текущий контроль 1 (опрос).	5/12	12	10
3.		Семинарское занятие 3. Терминология акробатического рок-н-ролла. Текущий контроль 2 (опрос).	5/12	24	20
4.		Семинарское занятие 4. Музыкальное сопровождение в акробатическом рок-н-ролле текущий контроль 3 (письменная работа).	5/12	36	8
5.		Семинарское занятие 5. Специальная физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Текущий контроль 4 (демонстрация танцевальных комбинаций).	6/12	48	20
6.		Семинарское занятие 6. Развитие специальных физических качеств в ИВС Текущий контроль 5 (учебная практика)	5/12	60	
Текущий контроль 6 (реферат)			2/10	28/70	
Промежуточный контроль (зачет)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за I семестр			50/100	100	
2 семестр					
7.		Семинарское занятие 7. Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях акробатическим рок-н-роллом. Текущий контроль 1 (опрос).	3/10	10	18
8.		Семинарское занятие 8. Методы тренировки. Текущий контроль 2 – письменная работа	4/10	20	10

9.	Семинарское занятие 9. Методы тренировки. Текущий контроль 3 - опрос	3/5	25	10
10	Семинарское занятие 10. Техника упражнений в акробатическом рок-н-ролле. Текущий контроль 4 – учебная практика	1/5	30	10
11	Семинарское занятие 11. Техника упражнений в акробатическом рок-н-ролле. Текущий контроль 5 - демонстрация техники упражнений	2/10	40	10
12	Семинарское занятие 12. Предупреждение и исправление ошибок.			20
Контрольная работа (письменная работа)		15/30	28/70	
Промежуточный контроль (экзамен)		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за II семестр		50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

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

II курс III семестр

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.3.12.03), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)					
Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов в min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1.		Семинарское занятие 13 Характеристика и основы методики развития силы. Текущий контроль 1 (реферат).	5/12	12	10
2.		Семинарское занятие 14. Характеристика и основы методики развития быстроты Текущий контроль 2 (демонстрация техники упражнений).	5/12	24	18
3.		Семинарское занятие 15. Характеристика и основы методики развития ловкости Текущий контроль 3 (демонстрация техники упражнений).	5/12	36	10
4.		Семинарское занятие 16. Характеристика и основы развития выносливости Текущий контроль 4 (демонстрация техники упражнений).	6/12	48	10
5.		Семинарское занятие 17. Характеристика и основы развития гибкости и координации Текущий контроль 5 (демонстрация техники упражнений).	5/12	60	10
6.		Семинарское занятие 18. Перенос физических качеств Текущий контроль 6 (демонстрация техники упражнений).	2/10	70	10
Промежуточный контроль (зачёт)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за III семестр			50/100	100	

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

Экономика (Б.1.04), Право (Б.1.В.01), Социология (Б.1.В.04), Социология ФК (Б.1.ДВ.01), Физиология человека (Б.3.04), ТиМОБВС – плавание (Б.3.12.03), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)					
<u>Базовый модуль</u>					
№ занятия	По-се-ща-мос-т-н-е-р-ы-ба	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов в min/мах	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Четвертый семестр					
1.		Семинарское занятие 19. Построение тренировочных занятий Текущий контроль 1 (реферат).	2/6	6	10
2.		Семинарское занятие 20. Построение программ тренировочных занятий Текущий контроль 2 (опрос).	4/10	16	10
3.		Семинарское занятие 21. Построение соревновательных программ Текущий контроль 3 (демонстрация практических навыков).	3/5	21	16
4.		Семинарское занятие 22. Содержание занятий на начальном этапе подготовки Текущий контроль 4 (реферат).	1/5	26	10
5.		Семинарское занятие 23. Планирование занятий в микро-мезо и макроциклах Текущий контроль 5 (письменная работа).	2/10	36	10
6.		Семинарское занятие 24. Первая глава курсовой работы. Текущий контроль 6 (1 глава курсовой работы).	1/4	40	
Контрольная работа (письменная работа).			15/30!	70	
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за IV семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:
 Теория и методика избранного вида спорта (акробатический рок-н-ролл)
 V семестр

Психология и педагогика (Б.1.В.03), Культурология (Б.1.В.05), Биомеханика двигательной деятельности (Б.3.02), Физиология человека (Б.3.04), ТиМФК (Б.3.09), Менеджмент ФКиС (Б.3.10), ТиМОБВС – спортивные игры (Б.3.12.05), Безопасность жизнедеятельности (Б.3.14), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Спортивная морфология (Б.3.В.03), Физическая культура (Б.4)					
Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов в min/max	Накопительная «стоймость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1.		Семинарское занятие 25. Учет и контроль нагрузки Текущий контроль 1 (опрос).	5/12	12	10
2.		Семинарское занятие 26. Характеристика залов и перечень необходимого оборудования для занятий акробатическим рок-н-роллом Текущий контроль 2 (письменная работа).	5/12	24	10
3.		Семинарское занятие 27. Травматизм на занятиях акробатическим рок-н-роллом Текущий контроль 3 (письменная работа).	5/12	36	10
4.		Семинарское занятие 28. Меры профилактики травматизма			10
5.		Семинарское занятие 29. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в акробатическом рок-н-ролле Текущий контроль 4 (реферат).	6/12	48	24
6.		Семинарское занятие 30. Характеристика соревнований Текущий контроль 5 (учебная практика).	5/12	60	20
Текущий контроль 6 (опрос).			2/10	70	14
Промежуточный контроль (зачёт)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за V семестр			50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:
Теория и методика избранного вида спорта (акробатический рок-н-ролл)
VI семестр

Психология и педагогика (Б.1.В.03), Культурология (Б.1.В.05), Биомеханика двигательной деятельности (Б.3.02), Физиология человека (Б.3.04), ТиМФК (Б.3.09), Менеджмент ФКиС (Б.3.10), ТиМОБВС – спортивные игры (Б.3.12.05), Безопасность жизнедеятельности (Б.3.14), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Спортивная морфология (Б.3.В.03), Физическая культура (Б.4)					
Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов в min/max	Накопительная «стоймость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
7.		Семинарское занятие 31. Инвентарь и оборудование для проведения соревнований по акробатическому рок-н-роллу Текущий контроль 1 (опрос – хореографическая подготовка).	3/10	10	10
8.		Семинарское занятие 32. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу Текущий контроль 2 (учебная практика – проведение учебно-тренировочного занятия).	2/5	15	10
9.		Семинарское занятие 33. Техника акробатических упражнений на этапе начальной подготовки Текущий контроль 3 (письменная работа).	3/5	20	10
10.		Семинарское занятие 34. Техника акробатических упражнений на тренировочном этапе подготовки Контрольная работа (письменная работа - Особенности занятий акробатическим рок-н-роллом с различным контингентом занимающихся).	15/30!	50	10
11.		Семинарское занятие 35. Проведение педагогического эксперимента Текущий контроль 4 (учебная практика – проведение заключительной части УТЗ).	1/5	55	24
12.		Семинарское занятие 36. Вторая глава курсовой работы. Первая глава	2/10	65	20

	с исправленными замечаниями. Текущий контроль 5 (письменная работа).			
	Текущий контроль 6 (учебная практика – Техника выполнения упражнений).	2/5	70	14
	Промежуточный контроль (экзамен)	22/30	100	
	Итоговая сумма баллов за VI семестр	50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

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

VII семестр

Социология ФК (Б.1.ДВ.01), Конфликтология (Б.1.ДВ.02), Гигиенические основы ФСД(Б.3.05), Психология ФК (Б.3.06), Педагогика ФК (Б.3.07), Научно-методическая деятельность (Б.3.07.01), Правовые основы профессиональной деятельности (Б.3.11), Основы медицинских знаний(Б.3.14.01), Технологии спортивной тренировки (Б.3.В.1.01), ПСС (Б.3.В.02), Физиология спорта (Б.3.В.01.05), Спортивная биохимия (Б.3.В.01.04), Физиология спорта (Б.3.В.1.07), Теория спорта (Б.3.В.1.08), Экономика ФК иС (Б.3.В.1.01), Маркетинг (Б.3.ДВ.03), Социальная педагогика (Б.3.ДВ.03)					
Базовый модуль					
№ занятия	Иосе-ща емос т/ба	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов в min/тах	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1.		Семинарское занятие 37. Техника акробатических упражнений Текущий контроль 1 (письменная работа).	5/12	12	40
2.		Семинарское занятие 38. Планирование тренировочных занятий на макроцикл Текущий контроль 2 (учебная практика).	5/12	24	24
3.		Семинарское занятие 39. Судейство соревнований по акробатическому рок-н-роллу Текущий контроль 3 (учебная практика).	5/12	36	20
4.		Семинарское занятие 40. Написание и оформление третьей главы исследования. Текущий контроль 4 (учебная практика).	6/12	48	10
5.		Семинарское занятие 41. Формулирование выводов. Текущий контроль 5 (опрос).	5/12	60	10
6.		Семинарское занятие 42. Оформление квалификационной работы Текущий контроль 6 (письменная	2/10	70	10

	работа).			
Промежуточный контроль (зачет)		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за VII семестр		50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

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

VIII семестр

Социология ФК (Б.1.ДВ.01), Конфликтология (Б.1.ДВ.02), Гигиенические основы ФСД(Б.3.05), Психология ФК (Б.3.06), Педагогика ФК (Б.3.07), Научно-методическая деятельность (Б.3.07.01), Правовые основы профессиональной деятельности (Б.3.11), Основы медицинских знаний(Б.3.14.01), Технологии спортивной тренировки (Б.3.В.1.01), ПСС (Б.3.В.02), Физиология спорта (Б.3.В.01.05), Спортивная биохимия (Б.3.В.01.04), Физиология спорта (Б.3.В.1.07), Теория спорта (Б.3.В.1.08), Экономика ФК иС (Б.3.В.1.01), Маркетинг (Б.3.ДВ.03), Социальная педагогика (Б.3.ДВ.03)					
Базовый модуль					
№ занятия	Иосе-ша	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов в min/тах	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1.		Семинарское занятие 43. Совершенствование техники акробатических упражнений в подготовительном периоде Текущий контроль 1 (демонстрация практических навыков – Профилирующие упражнения).	3/10	10	40
2.		Семинарское занятие 44. Совершенствование техники акробатических упражнений в соревновательном периоде Текущий контроль 2 (письменная работа).	2/5	15	24
3.		Семинарское занятие 45. Составление тренировочной программы по развитию физических качеств на тренировочном этапе подготовки Текущий контроль 3 (опрос – Периодизация спортивной тренировки).	3/5	20	20
4.		Семинарское занятие 46. Исправление замечаний по квалификационной работе Текущий контроль 4 (письменная работа).	1/5	25	10
5.		Семинарское занятие 47. Подготовка презентации, доклада и	2/10	35	10

		иллюстрационного материала к предварительной защите квалификационной работы Текущий контроль 5 (опрос).			
6.		Семинарское занятие 48. Предварительная защита квалификационной работы Текущий контроль 6 (реферат).	2/5	40	10
Контрольная работа (письменная работа).			15/30!	70	12
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за VIII курс			50/100	100	

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 №3 (2 семестр):

1. Понятие о физической подготовке гимнастов в спортивной гимнастике. Перечислить и разъяснить основные задачи.
2. Виды физической подготовки, их значение, средства физической подготовки в спортивной гимнастике.
3. ОФП, ее значение, средства ОФП в спортивной гимнастике.
4. СФП, ее значение, средства СФП в спортивной гимнастике.
5. Перечислить принципы физической подготовки. Два принципа физической подготовки (по выбору студента) разъяснить.
6. Методика развития физических качеств (принципы развития физических качеств, методы, средства и приемы).
7. Дать определение силовым способностям. Привести пример, в котором проявляется данная способность в спортивной гимнастике.
8. Дать определение скоростно-силовым способностям. Привести пример, в котором проявляется данная способность в спортивной гимнастике.
9. Дать определение скоростным способностям. Привести пример, в котором проявляется данная способность в спортивной гимнастике.
10. Дать определение выносливости. Привести пример, в котором проявляется данная способность в спортивной гимнастике.
11. Дать определение гибкости. Привести пример, в котором проявляется данная способность в спортивной гимнастике.
12. Дать определение ловкости и координационных способностей. Привести пример, в котором проявляются данные двигательные способности в спортивной гимнастике.
13. Перечислить средства и методы развития силовых способностей гимнастов.
14. Перечислить средства и методы развития скоростно-силовых способностей гимнастов.
15. Перечислить средства и методы развития скоростных способностей гимнастов.
16. Перечислить средства и методы развития гибкости гимнастов.
17. Перечислить средства и методы развития выносливости гимнастов.
18. Перечислить средства и методы развития координационных способностей гимнастов (на примере 2-3 видов координационных способностей).

Вопросы к текущему контролю №2 (4 семестр):

- Типичные ошибки при выполнении элемента «Кругель».
- Типичные ошибки при выполнении элемента «Гумбочка».
- 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».

Вопросы к текущему контролю №1 (5 семестр)

1. Место специализированной технической подготовки в системе многолетней подготовки гимнастов
2. Цели, задачи, виды технической подготовки
3. Содержание СТП: базовые навыки универсального характера и элементы начальной школы гимнаста; профилирующие упражнения
4. Виды отбора
5. Основные факторы учета и контроля при отборе
6. Методические основы начального отбора
7. Методические особенности специализированного отбора
8. Сущность планирования, его назначение, виды планирования
9. Перспективное планирование (многолетнее)
10. Текущее планирование
11. Оперативное планирование
12. Понятие об учете. Виды и документы учета
13. Контроль в подготовке гимнастов в спортивной гимнастике
14. Основные формы и организация контроля

Вопросы к текущему контролю №6, 5 семестр

1. Какой ход засчитывается только в порядке: Кик-бол-ченч-кик-кик?
2. Перечислите дополнительные требования для выполнения танцевальных фигур 1-ой группы
3. Перечислите возможные ошибки в танце
4. Что относится к разнообразию в танце?
5. Охарактеризуйте 3-ю группу.

Вопросы к текущему контролю №1, 6 семестр

1. Что такое temps lie par terre (там лие пар тэр) в классическом танце?
2. Дать определение хореографическому термину battement frappe (батман фраппэ).
3. Дать определение хореографическому термину sauté (сотэ).
4. Какое основное правило исполнения rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр)?
5. Дайте определение хореографическому термину epaulement (эпольман).
6. Что такое exercise (экзерсис) в классическом танце?
7. Назвать хореографический термин pour le pied (пур лё пье).
8. Дайте определение хореографическому термину pas de bourre (па дэ бурэ).
9. Что необходимо проучить прежде, чем начать изучение IV позиции ног.
10. Дайте определение хореографическому термину pas jete (па жэтэ).
11. Дайте определение хореографическому термину battement soutenu (батман сутэню).
12. Дайте определение хореографическому термину chagement de pied (шажман дэ пье).
13. Какое основное правило исполнения battement fondu (батман фондю) и battement soutenu (батман сутэню).
14. Дайте определение хореографическому термину en dehors (ан дэор).
15. Дайте определение хореографическому термину passé par terre (пассэ пар тэр).
16. Дайте определение хореографическому термину battement tendu (батман тандю).
17. Дайте определение хореографическому термину releve (релевэ).
18. Дайте определение хореографическому термину plie (плие).
19. Дайте определение хореографическому термину port de bras (пор дэ бра).
20. Дайте определение хореографическому термину preparation (препарасьон).
21. Дайте определение хореографическому термину battement developpe (батман дэвлэппэ).

22. Каково основное правило исполнения прыжка pas assemble (па ассамбле)?
23. Дайте определение хореографическому термину rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер).
24. Дайте определение хореографическому термину sou-de-pied (ку-дэ-пье).
25. Дайте определение хореографическому термину en dedans (ан дэдан).
26. Дайте определение хореографическому термину battement tendu jete (батман тандю жэтэ).
27. Дайте определение хореографическому термину arlombe (апломб).
28. Из какой позиции ног следует проучивать основные движения классического экзерсиса.
29. Дайте определение хореографическому термину efface (эфасэ).
30. Дайте определение хореографическому термину allonge (алёнжэ).
31. Какое основное правило исполнения grand battement jete (гран батман жэтэ)?
32. Дайте определение хореографическому термину pas echange (па эшапэ).
33. Дайте определение хореографическому термину battement relevee (батман релевэля).

Вопросы к текущему контролю №5, 7 семестр

1. Общая характеристика задач учетно-тренировочных занятий.
2. Структура занятия.
3. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.
4. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок.
5. Факторы, обуславливающие положительный эффект тренировки.
6. Планирование тренировки.

Вопросы к текущему контролю №3, 8 семестр

1. Понятие о спортивной форме и этапах ее становления.
2. Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы.
3. Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на обще подготовительном и специально подготовительном этапах подготовительного периода тренировок.
4. Особенности тренировки в соревновательном периоде.
5. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

Вопросы к текущему контролю №5, 8 семестр

1. Отличие «отбора» от «ориентации»
2. Что такое способности. Сенситивные периоды развития физических качеств
3. Связь отбора с этапами многолетней подготовки

Для подготовки к 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 №4, 1 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 №5, 2 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 №2, 3 семестр)-

Практическая демонстрация упражнений на быстроту: оценивается технически грамотное исполнение контрольных упражнений, определяющих уровень владения упражнениями.

Студент во время данного контроля должен выполнить контрольные упражнения.

Контрольные упражнения:

- выпрыгивание из приседа (за 1 минуту, количество выполнений – 30 раз);
- челночный бег 10×4;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 1 минуту, количество выполнений – 20 раз).

Демонстрация практических умений (текущий контроль №3, 3 семестр)-

Практическая демонстрация упражнений на ловкость и выносливость: оценивается технически грамотное исполнение контрольных упражнений, определяющих уровень владения упражнениями.

Студент во время данного контроля должен выполнить контрольные упражнения.

Контрольные упражнения:

- стойка на руках (10 сек);
- приседания (за 1 минуту);
- на выбор студента 2 упражнения на ловкость.

Демонстрация практических умений (текущий контроль №3, 3 семестр)-

Практическая демонстрация упражнений на координацию и гибкость: оценивается технически грамотное исполнение контрольных упражнений, определяющих уровень владения упражнениями.

Студент во время данного контроля должен выполнить контрольные упражнения.

Контрольные упражнения:

- шпагат (правой или левой);
- выкрут гимнастической палки (10 раз);
- на выбор студента 2 упражнения на координацию.

Демонстрация практических умений (текущий контроль №4, 3 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 – перекаат 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, шутливая.

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. Ногу выставлять недалеко от опорной, чтобы не переносить тяжесть тела на выставленную ногу.

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, 3 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 №3, 4 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 №1, 8 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 №3 (1 семестр) – предоставление 1-го конспекта с записью акробатических упражнений

Студенты должны представить 1 конспект с полной терминологической записью акробатических элементов. Девушки должны представить запись 10 элементов женского вида, юноши- 7 элементов.

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 №2 (2 семестр)

Разработать анкету по теме своего исследования. В анкете должно быть не менее 10 вопросов: 5- открытых, 5- закрытых.

Текущий контроль №5 (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 №2 (5 семестр)

1. Оборудование зала для акробатической подготовки гимнастов.
2. Оборудование зала для физической подготовки гимнастов.

3. Оборудование учебно-тренировочного зала для юных гимнастов, тренирующихся на этапе начальной подготовки.
4. Оборудование учебно-тренировочного зала для гимнастов, тренирующихся на специализированном этапе.
5. Оборудование зала для занятий по хореографии.

Текущий контроль №3 (5 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 №3 (6 семестр)

Студенты должны разработать 2-а конспекта по технологии обучения профилирующим элементам, которые самостоятельно выбирают по Таблицам трудности в правилах соревнований и разрабатывают для них технологию обучения.

Текущий контроль №5 (6 семестр)

Вторая глава курсовой работы

Текущий контроль №1 (7 семестр)

Составить акробатическую программу в категории формейшн «юниоры и юниорки»

Студент должен защитить свой конспект: аргументировать все основные пункты конспекта: общие задачи, средства, методы и приемы обучения, воспитания и организации, ответить на вопросы преподавателя

Текущий контроль №6 (7 семестр)

Разработать конспект учебно-тренировочного занятия для спортсменов тренировочного этапа подготовки.

Текущий контроль №2 (8 семестр)

Составить танцевальную программу с учетом использования 4-х групп танцевальных фигур

Студент должен защитить свой конспект: аргументировать все основные пункты конспекта: общие задачи, средства, методы и приемы обучения, воспитания и организации, ответить на вопросы преподавателя

Текущий контроль №4 (8 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;
- 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 судейские бригады, для судей на времени, на линии.

Общее кол-во судейских записок необходимых для каждого вида подсчитывается следующим образом: нужно общее кол-во участников умножить на число судей, а затем умножить это на кол-во дней соревнований. 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 судей, и прибавить 10% запасных листков.

- 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; 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 (от 15 до 30 баллов)

Контрольная работа (2 семестр) – Предупреждение и исправление ошибок

Студент выбирает самостоятельно 5 акробатических элементов и описывает возможные ошибки при их выполнении. На каждый элемент не менее 5 ошибок (1-крупная, 2-средние, 2-мелкие), затем описывает пути их предупреждения и исправления. Контрольная работа должна быть оформлена в виде таблицы:

Элемент	ошибки			Предупреждение ошибок	Исправление ошибок
	мелкие	средние	крупные		
«Кугель»	1. 2.	1. 2.		Мелкие – Средние – Крупные-	Мелкие – Средние – Крупные-
.....					

Контрольная работа (4 семестр) – составить тренировочной план на микроцикл (см. таблицу).

№ п/п	Название микроцикла, продолжительность	Средства	Дозировка	ОМУ

Контрольная работа (6 семестр) «Особенности построения и проведения занятий по акробатическому рок-н-роллу при работе с различным контингентом занимающихся»

Составление конспекта урока по гимнастике для различного контингента занимающихся: для дошкольников, для школьников младших, средних и старших классов. Студент должен защитить свой конспект: аргументировать все основные пункты конспекта: общие задачи, средства, методы и приемы обучения, воспитания и организации, ответить на вопросы преподавателя

Контрольная работа (8 семестр)

Полностью оформленная выпускная квалификационная работа, доклад и презентация. Требования к докладу и презентации указаны в методических рекомендациях к выполнению доклада и презентации.

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 вперед 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)
М – Брусья – Акробатика Д – Акробатика – Брусья р/в		« Мальчики – левый верхний угол -Брусья Девочки – правая середина – Акробатика» «К указанным местам занятий шагом-МАРШ!» «Отделения-СТОЙ» «Нале-ВО» «Приготовить места Занятий» «Садись»		
	Из седа ноги врозь кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь		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
	Обучить перевороту в сторону		Девочки- Акробатика 15 мин	Показать, объяснить, обратить внимание на...
	1.Учить перевороту с прямыми ногами	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>3. Переход к следующему виду</p> <p>4. То же что п.2 Расписать по подходам</p> <p>5. Уборка мест занятий. Построение по-отделениям. Движение в колонне в обход</p>	<p>30 сек. «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>15 мин. «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>Ш. Заключительная часть 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 №5 (5 семестр). Судейство соревнований

Учебная практика – текущий контроль №2 (6 семестр). Проведение основной части для категории «А-микст юниоры и юниорки». Для проведения учебной практики студент обязан соблюдать 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 №4 (6 семестр). Проведение заключительной части для категории «А-микст юниоры и юниорки». Для проведения учебной практики студент обязан соблюдать 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 №6 (6 семестр)

Проведение учебно-тренировочного занятия для спортсменов, тренирующихся на этапах начальной и углубленной специализации. Содержание занятий должно быть

направлено на формирование базовых навыков и начальной «школы» движений гимнаста и обучение профилирующим элементам. Конспект обязателен.

Учебная практика – текущий контроль №2 (7 семестр)

Провести УТЗ, направленное на обучение профилирующим элементам:

- «боковой тодес»
- «переворот через спину»
- «рондат – поддержка»
- «саги»
- «поддержка под бедро»
- «валентино»
- «форель»
- «сальто в руках партнера»
- «стлик»
- «уиклер»

Необходимо выбрать три элемента. Конспект обязателен.

Учебная практика – текущий контроль №3 (7 семестр)

Осуществление судейства с выставлением оценки.

Учебная практика – текущий контроль №4 (7 семестр)

Провести УТЗ, направленное на решение следующей задачи:

- совершенствование синхронности исполнения сложных танцевальных фигур в групповых перестроениях в категории «формейшн».

Конспект обязателен!

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 раскрытие 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, 1 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.

Реферат (текущий контроль №1, 3 семестр) – письменный опрос

1. Разъяснить понятия: методика и технология обучения гимнастическому упражнению.
2. Стандартная схема процесса обучения в спорте.
3. Понятия: двигательное умение и навык. Уровни усвоения гимнастического упражнения.
3. Дать характеристику 1-му этапу обучения гимнастическим упражнениям.
4. Дать характеристику 2-му этапу обучения гимнастическим упражнениям.
5. Дать характеристику 3-му этапу обучения гимнастическим упражнениям.
6. Раскрыть технологию обучения гимнастическим упражнениям.
7. Объяснить факторы, обуславливающие выбор методов обучения гимнастических упражнений.
8. Раскрыть суть методов и приемов целостного разучивания гимнастическим упражнениям.
9. Раскрыть суть методов и приемов расчлененного разучивания гимнастическим упражнениям.
10. Дать характеристику программированного обучения гимнастическим упражнениям.
11. Перечислить категории трудностей и ошибки.
12. Раскрыть причины возникновения ошибок.
13. Пояснить меры предупреждения и приемы исправления ошибок.
14. Дать характеристику принципам сознательности и активности в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

15. Дать характеристику принципу наглядности в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
16. Дать характеристику принципам доступности и индивидуализации в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
17. Дать характеристику принципу прогрессивности в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

Реферат (текущий контроль №1, 4 семестр) - «Этапы обучения акробатическому упражнению. технология обучения акробатическим упражнениям. Причины возникновения ошибок при обучении акробатическим упражнениям»

Студент должен предоставить 4 конспекта, содержащие средства обучения следующим элементам.

1. Техника основного хода
2. Техника одного акробатического элемента
3. Техника взаимодействия в паре во время танцевания
4. Различные по сложности вращения вокруг фронтальной и продольной оси,

включая навык ориентации в пространстве

Реферат (Текущий контроль №4, 4 семестр)

Письменная работа - «Содержание занятий на начальном этапе обучения»

Реферат (Текущий контроль №6, 4 семестр) – 1 глава курсовой работы

Реферат (текущий контроль №4, 5 семестр)

1. Техника безопасности при выполнении упражнений на этапе начальной подготовки юных спортсменов.
2. Техника безопасности при выполнении упражнений на тренировочном этапе подготовки спортсменов.
3. Техника безопасности при выполнении упражнений на этапе спортивного совершенствования спортсменов.
4. Техника безопасности при выполнении упражнений на этапе высшего спортивного мастерства спортсменов.

Реферат (текущий контроль №4, 5 семестр) - «Тестирование при отборе»

Представить в реферате содержание тестов на каждом этапе отбора. Количество тестов не менее 10-ти. Каждый тест следует описать подробно, назначение теста и направленность.

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, подрисовочным 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	Ожида емы е рез ульт ага ы	тво бал лов	бно е кол иче ств	Сроки выполн ени я

I	Подготовка курсовой работы			
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	
	Итого	10/15		
II	Рецензирование курсовой работы			
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	
	Итого	20/50		
III	Защита курсовой работы			
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	
	Итого	20/35		
	ВСЕГО	50/100		

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

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

Примерные направления и темы курсовых работ по дисциплине

Направления курсовых работ по дисциплине:

1 направление – развитие способностей спортсменов (в общем, и возрастном аспекте):

1.1. Физических: ловкости, гибкости, силы, быстроты, прыгучести, выносливости, координации (равновесия, ориентации в пространстве, чувству ритма, способности дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений и др.).

1.2. Психологических: внимания, представления, мышления, памяти и др.

1.4. Хореографических: танцевальности, хореографичности, выворотности, пластичности и др.

1.5. Музыкальных: музыкальности, ритмичности и др.

1.6. Выразительных: эмоциональности, выразительности, артистизма.

1.7. творческих: изобретательских, постановочных.

2 направление – совершенствование различных видов подготовки (в содержательном, методическом, возрастном и организационном аспекте):

2.1. Физической подготовки:

- общефизической;
- специально-подготовительной;
- функциональной;
- реабилитационно-восстановительной.

2.2. Технической подготовки:

- вращательной, акробатической, хореографической.

2.3. Психологической (общей, по отдельным видам многоборья):

- тренировочной;
- предсоревновательной;
- соревновательной;
- постсоревновательной;

2.4. Тактической подготовки: индивидуальной; командной;

2.5. Соревновательной подготовки:

- предсоревновательной;
- контрольных тренировок;
- модальных тренировок.

3 направление – совершенствование процесса обучения спортсменов:

- 3.1. Технологии обучения;
- 3.2. Методов и методических приемов;
- 3.3. Организации обучения;
- 3.4. Предупреждение и исправление ошибок.

4 направление – совершенствование системы тренировки спортсменов:

- 4.1. На определенном этапе: начальном, специализированном, углубленном, совершенствования;
- 4.2. В определенном периоде: обще-подготовительном, специально-подготовительном; соревновательном и переходном.
- 4.3. В определенном мезоцикле: втягивающем, базовом, контрольном, шлифовочном, соревновательном и др.
- 4.4. В микроцикле;
- 4.5. В тренировочном занятии.

5 направление – совершенствование планирования и учета тренировочной работы – по этапам, периодам, мезо- и микроциклам.

6 направление – совершенствование педагогического контроля – в целом и по видам подготовки: физической, технической, хореографической, акробатической, психологической и др.).

7 направление – совершенствование методики отбора:

- 7.1. Начального отбора и ориентации,
- 7.2. Отбора в СДЮШОР и ШВСМ,
- 7.3. Отбора и комплектования сборных команд для участия в соревнованиях различного ранга.

8-е направление – совершенствование системы судейства (в общем, и по видам многоборья):

- 9.1. Объективизация методов судейства,
- 9.2. Критерии оценки;
- 9.3. Особенности компонентов исполнительского мастерства спортсменов.

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 тренажеров 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.