

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

**ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ
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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ в ИВС (акробатический рок-н-ролл)

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

Тренажеры в спорте (Б.1.ДВ.01), Гигиенические основы ФСД (Б.3.05), Психология ФК (Б.3.06), Научно-методическая деятельность (Б.3.07.01), ТиМИС(Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Спортивная биохимия (Б.3.В.04), Физиология спорта (Б.3.В.05), Маркетинг (Б.3.ДВ.02), Физическая культура (Б.4)					
Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
	1	Лекция 1. Цель и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта (акробатический рок-н-ролл).		2	
	1	Семинарское занятие 1. Общие принципы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки.		2	4
		Лекция 2. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта (акробатический рок-н-ролл). Методы спортивной тренировки в ИВС.		4	
		Семинарское занятие 2. Характеристика методов, направленных на развитие силовых качеств (абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, собственно-силовые качества). Характеристика методов, направленных на процесс технической подготовки в избранном виде спорта (акробатический рок-н-ролл).		4	20
		Практическое занятие 1. Классификация и техника специально-подготовительных акробатических упражнений (прыжки).		4	
	1	Практическое занятие 2. Классификация и техника специально-подготовительных акробатических упражнений (перевороты). Первый текущий контроль – письменная работа	2/8	12	
	1	Практическое занятие 3-7. Классификация и техника специально-подготовительных акробатических упражнений (повороты).		12	
	1	Практическое занятие 8-14. Классификация и	3/8	20	

		техника специально-подготовительных акробатических упражнений (сальтовые элементы). Второй текущий контроль – практическая работа.			
		Практическое занятие 15-20. Классификация и техника специально-подготовительных упражнений парной акробатики (поддержки).		20	
		Практическое занятие 21-25. Классификация и техника движений ног.		20	
		Практическое занятие 26-28. Классификация и техника движений ног. Третий текущий контроль – практическая работа.	2/8	28	
	1	Практическое занятие 29-30. Классификация и техника специально-подготовительных вольтижных упражнений. Четвёртый текущий контроль - реферат.	2/8	36	
		Лекция 3. Характеристика и компоненты нагрузки в ИВС (объём, интенсивность, количество подходов, количество повторений, характер и интервалы отдыха).		38	
		Семинарское занятие 3. Планирование, контроль и учёт спортивной тренировки в ИВС (виды, задачи, методика).		38	20
		Практическое занятие 31-34. Определение нагрузки по величинам объёма: количество элементов, количество повторений (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах).		38	
		Практическое занятие 35. Определение нагрузки по величинам интенсивности (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах).		38	
	1	Практическое занятие 36. Определение нагрузки по величинам объёма (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах).		38	
		Практическое занятие 37. Определение нагрузки по направленности воздействия: общие и избирательные (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах).		38	
		Практическое занятие 38. Определение нагрузки по характеру деятельности: тренировочные, соревновательные, специфические, неспецифические (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах).		38	
		Практическое занятие 39. Определение нагрузки по динамике: волнообразная, скачкообразная, ступенчатая, равномерно-восходящая, равномерно-нисходящая (на		40	

		тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах).			
	1	Практическое занятие 40. Технология учёта в спортивной тренировке. Текущий контроль №5 - опрос.	2/10	50	
	1	Практическое занятие 41. Технология контроля спортивной тренировки (этапный, текущий, оперативный).		52	
		Лекция 4. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта).		52	
		Семинарское занятие 4. Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в избранном виде спорта (акробатический рок-н-ролл).		52	10
		Практическое занятие 42. Морфофункциональные модельные характеристики в избранном виде спорта (акробатический рок-н-ролл).		52	
		Практическое занятие 43-45. Модельные характеристики различных видов подготовленности в избранном виде спорта (акробатический рок-н-ролл).		52	
	1	Практическое занятие 46. Системы отбора в избранном виде спорта (акробатический рок-н-ролл). Шестой текущий контроль - реферат.	2/8	60	
		2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование	5/10	70	
		Промежуточный контроль (зачет)	22/30	100	
		Итоговая сумма баллов за 6 семестр	50/100	100	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (акробатический рок-н-ролл) ролл)

Шкурс VII семестр (на 20/20 учебный год)

Конфликтология (Б.1.ДВ.01), КОДЭИ (Б.2.В.01), Педагогика ФК (Б.3.07), Безопасность жизнедеятельности (Б.3.14), Основы медицинских знаний (Б.3.14.01), Технологии спортивной тренировки (Б.3.В.01), ПСС (Б.3.В.02), Теория спорта (Б.3.В.08), Социальная педагогика (Б.3.ДВ.03), Физическая культура (Б.4)

Базовый модуль

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоймость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
Седьмой семестр					
	1	Лекция 1. Физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле (основные понятия, задачи, факторы, влияющие на развитие физических качеств, виды физических качеств, методика развития физических качеств)		2	
		Семинарское занятие 1. Физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле.		2	20
	1	Практическое занятие 1. Методика развития взрывной силы. Первый текущий контроль – письменная работа.	2/8	10	
		Практическое занятие 2. Методика развития взрывной силы.		12	
	1	Практическое занятие 3. Методика развития взрывной силы.		12	
	1	Практическое занятие 4. Методика развития абсолютной силы.		12	
		Практическое занятие 5. Методика развития абсолютной силы		14	
	1	Практическое занятие 6. Методика развития абсолютной силы. Второй текущий контроль – письменная работа.	3/8	22	
		Практическое занятие 7. Методика развития силовой выносливости.		22	
		Практическое занятие 8. Методика развития силовой выносливости. Третий текущий контроль – письменная	2/8	30	

		работа.			
		Лекция 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле.		32	
		Семинарское занятие 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле.		32	20
		Практическое занятие 9. Совершенствование техники выполнения упражнений на статическое равновесие. Четвертый текущий контроль – учебная практика.	2/8	40	
	1	Практическое занятие 10. Совершенствование техники выполнения упражнений на динамическое равновесие.		40	
		Практическое занятие 11 Совершенствование техники выполнения стоечных упражнений.		40	
	1	Практическое занятие 12. Совершенствование техники выполнения стоечных упражнений.		40	
		Практическое занятие 13. Совершенствование техники выполнения стоечных упражнений.			
		Практическое занятие 14. Совершенствование техники выполнения вольтижных упражнений.		40	
	1	Практическое занятие 15. Совершенствование техники выполнения вольтижных упражнений.		40	
		Практическое занятие 16. Совершенствование техники выполнения вольтижных упражнений.		40	
	1	Практическое занятие 17. Совершенствование техники базовых элементов акробатического рок-н-ролла.		40	
		Практическое занятие 18-21. Совершенствование техники базовых элементов акробатического рок-н-ролла.		40	
		Практическое занятие 22-23. Совершенствование техники базовых элементов акробатического рок-н-ролла. Пятый текущий контроль – демонстрация практических навыков.	2/10	50	
		Лекция 3. Тактическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле.		52	
		Семинарское занятие 3. Тактическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле.		52	10
		Практическое занятие 24. Тактические варианты в акробатическом рок-н-ролле.		52	2
		Практическое занятие 25. Технология определения психологической совместимости пар. Шестой текущий контроль - реферат.	2/8	60	2
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	28/70	
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			50/100	100	

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:
ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (акробатический рок-н-ролл)**

IV курс VIII 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)					
Базовый модуль					
Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Восьмой 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	
	1	Практическое занятие 1. Методика развития силы. Построение занятий.		5	
		Практическое занятие 2. Методика развития силы. Построение занятий.		5	
		Практическое занятие 3. Методика развития силы. Упражнения с сопротивлениями.		5	
		Практическое занятие 4. Методика развития силы. Метод статических упражнений.		5	
		Практическое занятие 5. Методика развития силы. Метод электростимуляции.	2/8	13	12

		Текущий контроль 1 – учебная практика.			
	1	Практическое занятие 6. Методика развития силы. Метод изометрических измерений.		14	
		Практическое занятие 7. Методика развития силы. Метод скоростно-силовых напряжений.		14	
		Практическое занятие 8. Методика развития силы. Метод скоростно-силовых движений.		14	
		Практическое занятие 9. Методика развития силы. Метод скоростно-силовых движений.		14	12
		Практическое занятие 10. Методика развития силы. Метод силовых движений.		14	
	1	Практическое занятие 11. Методика развития силы. Метод силовых движений.		15	
		Практическое занятие 12. Методика развития силы. Метод силовых движений.		15	
		Практическое занятие 13. Методика развития быстроты.	3/8	23	
		Текущий контроль 2 – учебная практика.			
		Практическое занятие 14. Методика развития быстроты.		23	
		Практическое занятие 15. Методика развития быстроты.		23	12
		Практическое занятие 16-17. Круговая тренировка для новичков.	2/8	31	
		Текущий контроль 3 – учебная практика.			
		Практическое занятие 18-19. Круговая тренировка для разрядников.		31	
		Практическое занятие 20. Круговая тренировка. Возможные варианты круговой тренировки.		31	
	1	Практическое занятие 21. Методика развития ловкости.		32	
		Практическое занятие 22. Методика развития ловкости.		32	
	1	Практическое занятие 23. Методика развития ловкости.		33	
		Практическое занятие 24. Методика развития гибкости. Отношения активной гибкости и силовых упражнений.	2/8	41	
		Текущий контроль 4 – учебная практика.			
	1	Практическое занятие 25. Методика развития гибкости. Активная гибкость.		42	
		Практическое занятие 26. Методика развития гибкости. Пассивная гибкость.		42	
		Практическое занятие 27. Методика развития выносливости. Общая выносливость.	2/8	50	
		Текущий контроль 5 - реферат.			
		Практическое занятие 28. Методика развития выносливости. Силовая выносливость.		50	
		Практические занятия 29-34. Методика обучения гимнастическим упражнениям на			

	этапе спортивного мастерства.			
	Практическое занятие 35. Шестой текущий контроль – демонстрация техники профилирующих упражнений.	2/10	60	
	Практические занятия 36-40. Методика обучения гимнастическим упражнениям на этапе высшего спортивного мастерства.			
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование		5/10	70	
Промежуточный контроль (зачет)		22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за 8 семестр		50/100	100	10

Методические рекомендации к написанию 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.

Письменная работа (текущий контроль №1, 6 семестр) - Составить комплекс специально-подготовительных упражнений с использованием: акробатических элементов - перевороты. Комплекс должен содержать не менее 12 упражнений по предложенной тематике. Письменная работа оформляется в свободном изложении.

Письменная работа (текущий контроль №1, 7 семестр)

Написание конспекта учебно-тренировочного занятия. Студенту следует написать конспект учебно-тренировочного занятия, основная задача которого состоит в развитии взрывной силы.

Письменная работа (текущий контроль №2, 7 семестр)

Написание конспекта учебно-тренировочного занятия. Студенту следует написать конспект учебно-тренировочного занятия, основная задача которого состоит в развитии абсолютной силы.

Письменная работа (текущий контроль №3, 7 семестр)

Написание конспекта учебно-тренировочного занятия. Студенту следует написать конспект учебно-тренировочного занятия, основная задача которого состоит в развитии силовой выносливости.

Методические рекомендации к выполнению практической работы

практическая работа является одной из форм текущего контроля самостоятельной работы студента. Практическая работа представляет собой написание конспекта по заданию и его практическое проведение.

Практическая работа №2, 6 семестр

Студенту предлагается составить и выполнить комбинацию из акробатических элементов и 2-х элементов сальтового характера (по одному из групп А и В). Вольные упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.

Практическая работа №3, 6 семестр

Составить комплекс подготовительных (10 упражнений) и подводящих (10 элементов) упражнений на совершенствование техники ног по следующим критериям: динамичность, точность, основной ход и шаговые вариации, легкость и соответствие музыкальному размеру.

Методические указания по подготовке к реферату

Реферат – письменный доклад на научную тему, основанный на обзоре различных источников и содержащий анализ реферируемых источников и оценку изложенной в них научной проблемы. Целью реферата является применение знаний обучающихся по конкретной учебной дисциплине, теме или проблеме и практических навыков анализа научной и научно-методической литературы.

Структура реферата

1. Титульный лист.

2. Введение. Излагается цель и задачи работы, обоснование выбора темы и её актуальность. Объём: 1–2 страницы.

3. Основная часть. Точка зрения автора на основе анализа литературы по проблеме. Объём: 15–18 страниц.

4. Заключение. Формируются выводы и предложения, вытекающие из содержания основной части. Объём: 2–3 страницы.

5. Список используемой литературы.

6. Приложения. Схемы, анкеты, диаграммы и прочие материалы

Оформление реферата

Шрифт: размер: 14 пунктов, гарнитура: Times New Roman, обычный. Междустрочный интервал: 1,5. Размеры полей: левого – 30 мм, правого – 15 мм, верхнего – 20 мм, нижнего – 20 мм. Точка в конце заголовка не ставится. Для заголовков первого уровня выбирается жирный шрифт размером 16 пунктов; второго уровня – жирный шрифт размером 14 пунктов; третьего уровня – обычный шрифт размером 14 пунктов. Расстояние между заголовками главы или параграфа и последующим текстом должно быть равно трем интервалам.

Текст реферата печатается на одной стороне страницы формата А4 (210x297 мм). Сноски и примечания ставятся внизу страницы, нумерация сносок непрерывная. Шрифт сносок: размер 10 пунктов, гарнитура Times New Roman, обычный. Междустрочный интервал: В тексте сноски редактор отделяется знаком «/», издание, в котором находится данная статья – знаком «//»; перед местом издания ставится знак «–», после него, если есть издательство, ставится знак «:».

Нумерация страниц располагается вверху по центру. Номер на титульном листе не ставится. Каждый новый раздел начинается с новой страницы.

Оглавление

Оглавление размещается после титульного листа. В нем приводятся все заголовки работы и указываются страницы, с которых они начинаются. Оглавление автоматическое.

Список использованных источников и литературы Для написания реферата используются источники пятилетней давности, не ранее. Более ранние труды используются при условии их уникальности. В списке литературы источники указываются в следующем порядке: • законодательная база; • основная литература (книги и монографии); • периодическая литература; • неопубликованные источники (Интернет).

Пример оформления списка литературы:

1. Федеральный закон от 31 мая 2002 г. №62-ФЗ «О гражданстве Российской Федерации» (с изм. и доп. от 11 ноября 2003 г.) // СЗ РФ, №22, 2002, ст. 2031.

2. Синкевич А.И. Международные договоры, направленные на урегулирование вопросов гражданства. – М.: Проспект, 2000, 255 с.

3. Блинов А.Б., Чаплин Г.Ю. Гражданство России: проблемы и перспективы // Конституционное и муниципальное право, №4, 2002, С. 3–4.

4. Остапов А.И. Некоторые аспекты гражданства // Интернет-ресурс: compresium.ru.

Реферат (текущий контроль №4, 6 семестр)

Студенту следует написать реферат по одной из представленных тем:

1. Методика обучения вольтижным упражнениям.
2. Техника вольтижных упражнений в акробатическом рок-н-ролле.
3. Использование вольтижных упражнений в акробатическом рок-н-ролле.

Реферат (текущий контроль №6, 6 семестр)

Темы рефератов:

- 1) Отбор в группы начальной подготовки по внешним данным.
- 2) Отбор в группы начальной подготовки по данным физического развития.
- 3) Отбор по данным физической подготовленности.
- 4) Отбор по данным функциональной подготовленности.
- 5) Отбор в сборные команды.

Реферат (текущий контроль №6, 6 семестр)

Темы:

- 1) Критерии психологической совместимости
- 2) Лидерство в акробатическом рок-н-ролле
- 3) Социометрия как метод изучения психологической совместимости
- 4) Конфликты и оптимизация общения в парах
- 5) Совместимость и срабатываемость в акробатическом рок-н-ролле

Реферат (текущий контроль №5, 8 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.
- Круговая тренировка в развитии физических качеств.

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 №5 (1 семестр):

При опросе студент получает задание и ему даётся время на подготовку – 5-7 минут. Ответ студента должен раскрывать основные понятия. В ходе ответа студента преподаватель может задавать дополнительные вопросы.

Вопросы к опросу:

1. Виды учета в спортивной тренировке.
2. Критерии этапного учета.
3. Критерии предварительного учета.
4. Критерии текущего учета.
5. Критерии оперативного учета.
6. Основные документы учета тренировок.
7. Отличительные особенности учета и контроля.

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 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
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 (МАБИБ), 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 (МАБИБ), 2014.— 168 с.
24. Шумилов О.Г. Содержание и методики 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.

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, 7 семестр)

Проведение основной части учебно-тренировочного занятия, направленного на развитие статического равновесия, балансирование в парно-групповой акробатике. Акробатические упражнения: стойка на руках партнера, стойка на руках (в паре), стойка на плечах партнера, стойка на одной на плече партнера.

Учебная практика (текущий контроль №1, 8 семестр)

Проведение комплекса подготовительных упражнений одного из акробатических элементов (на выбор студента) в акробатическом рок-н-ролле, направленного на развитие силы для групп спортивного совершенствования. 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 №2, 8 семестр)

Проведение комплекса подготовительных упражнений одного из акробатических элементов (на выбор студента) в акробатическом рок-н-ролле, направленного на развитие быстроты, ловкости для групп спортивного совершенствования. 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 №3, 8 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 №4, 8 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 седе ноги врозь («складка»), махи ногами.

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 №5, 7 семестр)

Выполнение базовых элементов акробатического рок-н-ролл (на выбор студента) для групп спортивного совершенствования.

Демонстрация практических умений (текущий контроль №6, 8 семестр)

Студенту следует продемонстрировать технику профилирующих упражнения для М-класса.