

Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики гимнастики

Методическое обеспечение по дисциплине

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
(танцевальный спорт)**

Образовательная программа

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Направление подготовки высшего образования

49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

**Рассмотрена и утверждена на заседании  
кафедры  
«» 2016 г., протокол №  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_**

**Авторы-разработчики:**

## **1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

Основным направлением при обучении на современном этапе становится формирование (развитие) способностей к анализу, действию, обеспечивающих решение профессиональных проблем, задач и ситуаций у студентов. Для решения поставленных вопросов в процесс подготовки в вузах должно быть включено все обилие современных методов обучения - традиционное, программированное, проблемное обучение, игровые виды обучения, дистанционное обучение и другие методы. Желательно при проведении лекционных и семинарских занятий широко использовать видеопримеры, медиатаблицы, диаграммы, рисунки и схемы, позволяющие студентам быстрее усваивать материал курса.

Техника и методика проведения общей разминки (практическое занятие).

Студент должен уметь организовать группу, рационально расположить занимающихся на площадке, а также грамотно подобрать упражнения с учётом решения задач поставленных в основной части занятия. Проводя разминку студент должен использовать гимнастическую терминологию и терминологию танцевального спорта.

Исполнение базовых упражнений танцевального спорта под музыкальное сопровождение (практическое занятие).

Для проведения базовых упражнений под музыкальное сопровождение студент должен быть в тренировочной форме и танцевальных туфлях. Студент вначале описывает количество тактов в фигуре, музыкальная длительность шагов в ударах (например: 1 такт; 1,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{2}$ , 1), а затем правильно и точно должен его показать под музыкальное сопровождение. Студенту необходимо знать партии и партнера, и партнерши.

При выполнении базовых упражнений под музыкальное сопровождение оценивается:

- 1) Выполнение упражнения в заданном ритмическом рисунке;
- 2) Самопрезентация студента (прямая спина, «форма», «шейп», спокойный и уверенный показ);
- 3) Соблюдение техники базового упражнения (построение на площадке относительно ЛТ, позиции ступней, работа ступни, подъем и снижение, степень поворота, ПДК, ППДК, наклоны; положения стоп, коленей, бедер, корпуса, головы, рук);
- 4) Музыкальность и ритмичность исполнения.

Для выполнения упражнений группы динамической силы студенты должны быть в спортивной форме. Для оценки техники упражнений группы динамической силы студент выполняет нормативы в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «Танцевальный спорт».

Пример упражнений:

Прыжок в длину с места (м – не менее 200 см, д – не менее 175 см).

Для выполнения упражнений статической силы студенты должны быть в спортивной форме. Для оценки техники выполнения упражнений статической силы студент выполняет нормативы в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «Танцевальный спорт».

Пример упражнений:

Вис углом. Подъем и удержание ног

Выполнение упражнений в танцевальном спорте. Подбор элементов в соревновательные программы танцевального спорта (П/з):

а) для оценки техники упражнений в танцевальном спорте студент должен быть в тренировочной форме и танцевальных туфлях. Он должен вначале описать технику выполняемого упражнения, а затем правильно и точно его показать. Студент должен уметь показать партии и партнера, и партнерши. При выполнении упражнений оценивается:

- 1) Самопрезентация студента (прямая спина, «форма», «шейп», спокойный и уверенный показ);
  - 2) Студент должен продемонстрировать технику базового упражнения (построение на площадке относительно ЛТ, позиции ступней, работа ступни, подъем и снижение, степень поворота, ПДК, ППДК, наклоны; положения стоп, коленей, бедер, корпуса, головы, рук);
- б) подбор элементов в соревновательные программы танцевального спорта производится в соответствии с Положением СТСР о танцах и допустимых фигурах в стандарте и «латине».

**Перечень фигур согласно положению СТСР:**

### Медленный вальс (Waltz)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса «Е»</b>		
1.	Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный)
2.	Natural Turn	Натуральный поворот
3.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
4.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП
7.	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
8.	Outside Change	Наружная перемена
9.	Reverse Corte	Реверсивное кортэ
10.	Back Whisk	Виск назад
11.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад (Лок стэп назад)
12.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
13.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
14.	Weave from PP	Плетение из ПП
15.	Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн

№ п/п	Английское название	Русское название
16.	Turning Lock (Turning Lock to Left)	Поворотный лок (Поворотный лок влево)
17.	Basic Weave (Weave in Waltz Time)	Основное плетение (Плетение в ритме вальса)
<b>Фигуры класса«D»</b>		
18.	Double Reverse Spin	Двойнойреверсивный спин
19.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот
20.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
21.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
22.	Cross Hesitation	Кросс хэзитэйшн
23.	Wing	Крыло
24.	Outside Spin	Наружный спин
25.	Underturned Outside Spin	Недовернутый наружный спин
26.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот )
27.	Turning Lock to Right	Поворотный лок вправо
28.	Closed Wing	Закрытое крыло
29.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
30.	Hover Corte	Ховер кортэ
31.	Fallaway Whisk	Фоллэвэй виск
<b>Фигуры класса«C»</b>		
32.	Fallaway Natural Turn	Фоллэвэй натуральный поворот
33.	Running Spin Turn	Бегущий спин поворот
34.	Passing Natural Turn	Проходящий натуральный поворот
35.	Open Natural Turn from PP	Открытый натуральный поворот из ПП

## Танго (Tango)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса«D»</b>		
1.	Walk	Ход
2.	Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг
3.	Progressive Link	Поступательное звено
4.	Closed Promenade	Закрытый променад
5.	Open Finish	Открытое окончание
6.	Open Promenade	Открытый променад
7.	Rock Turn (Natural Rock Turn)	Рок поворот (Натуральный рок поворот)

№ п/п	Английское название	Русское название
8.	Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish)	Открытый реверсивный поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием)
9.	Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish)	Открытый реверсивный поворот, дама в линии (с закрытым или открытым окончанием)
10.	Basic Reverse Turn	Основной реверсивный поворот
11.	Back Corte	Кортэ назад
12.	Progressive Side Step Reverse Turn	Реверсивный поворот на поступательном боковом шаге
13.	Methods of Preceding Any Promenade Figure	Методы выхода в ПП
14.	Rock Back on RF	Рок назад на ПН
15.	Rock Back on LF	Рок назад на ЛН
16.	Natural Twist Turn	Натуральный твист поворот
17.	Natural Promenade Turn -Natural Promenade Turn Into Rock Turn	Натуральный променадный поворот Натуральный променадный поворот в рок поворот
18.	Promenade Link	Променадное звено
19.	Four Step	Фор стэп
20.	Back Open Promenade	Открытый променад назад
21.	Outside Swivel - Outside Swivel To R, - Outside Swivel Turning L, - Outside Swivel After 1-2 Of Reverse Turn (Reverse Outside Swivel)	Наружный свивл -Наружный свивл вправо, - Наружный свивл с поворотом влево, - Наружный свивл после 1-2 реверсивного поворота (Реверсивный наружный свивл)
22.	Fallaway Four Step	Фоллэвэй фор стэп
23.	Four Step Change	Фор стэп чендч
24.	Brush Tap	Браш тэп
25.	Five Step, including Mini Fivestep	Файв стэп, включая вариант Мини файв стэп
26.	Whisk	Виск
27.	Back Whisk	Виск назад
28.	Fallaway Promenade	Фоллэвэй променад
29.	Chase - Alternative Endings After Step 5 Chase	Чейс -Альтернативные окончания после шага 5 чейса
30.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот

**Фигуры класса «С»**

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
31.	Open Natural Turn (Passing Natural Turn)	Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот)
32.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
33.	Outside Spin	Наружный спин
34.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот

### **Венский вальс (Viennese Waltz)**

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
<b>Танец исполняется с «Е» класса</b>		
1.	Natural Turn	Натуральный поворот
2.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
3.	RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена вперед из натурального поворота в реверсивный
4.	LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена вперед из реверсивного поворота в натуральный
5.	RF Backward Change Step (Backward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена назад из натурального поворота в реверсивный
6.	LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный

### **Фокстрот (Foxtrot)**

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
<b>Танец исполняется с «С» класса</b>		
1.	Feather (Feather Step)	Перо (Перо шаг)
2.	Three Step	Тройной шаг
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
5.	Feather Finish	Перо окончание
6.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
7.	Natural Weave	Натуральное плетение
8.	Change of Direction	Смена направления
9.	Basic Weave (Weave)	Основное плетение (Плетение)

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
10.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
11.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
12.	Feather Ending	Перо из ПП
13.	Open Natural Turn from PP (Passing Natural Turn from PP)	Открытый натуральный поворот из ПП (Проходящий натуральный поворот из ПП)
14.	Outside Swivel	Наружный свивл
15.	Top Spin	Топ спин
16.	Hover Feather	Ховер перо
17.	Hover Telemark	Ховер тэлемарк
18.	Natural Telemark	Натуральный тэлемарк
19.	Hover Cross	Ховер кросс
20.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
21.	Weave from PP	Плетение из ПП
22.	Reverse Wave	Реверсивная волна
23.	Natural Twist Turn - With Natural Weave Ending, - with Closed Impetus and Feather Finish Ending - with Open Impetus Ending	Натуральный твист поворот -с натуральным плетение-окончанием, -с закрытым импетусом и перо окончанием, - с открытым импетус окончанием
24.	Curved Feather	Изогнутое перо
25.	Back Feather	Перо назад
26.	Natural Zig-Zag from PP	Натуральный зигзаг из ПП
27.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
28.	Natural Hover Telemark	Натуральный ховер тэлемарк
29.	Bounce Fallaway with Weave Ending	Баунс фоллэвэй с плетение-окончанием
30.	Quick Natural Weave from PP (Running Weave)	Быстрое натуральное плетение из ПП (Бегущее плетение)
31.	Quick Open Reverse	Быстрый открытый реверсивный
32.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот
33.	Extended Reverse Wave	Продолженная реверсивная волна
34.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг



№ п/п	Английское название	Русское название
35.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
36.	Whisk	Виск
37.	Back Whisk	Виск назад
38.	Double Reverse Spin	Двойной реверсивный спин
39.	Outside Spin	Наружный спин

### Квикстеп (Quickstep)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса «Е»</b>		
1.	QuarterTurntoRight	Четвертной поворот вправо
2.	QuarterTurntoLeft (HeelPivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Natural Turn with Hesitation	Натуральный поворот с хэзитэйшн
5.	Natural Pivot Turn	Натуральный пивот поворот
6.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
7.	Progressive Chasse	Поступательное шассе
8.	Chasse Reverse Turn	Шассе реверсивный поворот
9.	Forward Lock (Forward Lock Step)	Лок вперед (Лок стэп вперед)
10.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок стэп назад (Лок назад)
11.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
12.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
13.	Running Finish (may be ended in PP)	Бегущее окончание (может заканчиваться ПП)
14.	Outside Change	Наружная перемена
15.	Quick Open Reverse	Быстрый открытый реверсивный
16.	Zig-Zag, Back Lock and Running Finish	Зигзаг, лок назад и бегущее окончание
17.	V6	Ви 6
<b>Фигуры класса «D»</b>		
18.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
19.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
20.	Double Reverse Spin	Двойной реверсивный спин
21.	Cross Chasse	Кросс шассе
22.	Running Right Turn	Бегущий реверсивный поворот
23.	Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих
24.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
25.	Cross Swivel	Кросс свивл
26.	Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево
27.	Change of Direction	Смена направления
28.	Whisk	Виск
29.	Back Whisk	Виск назад
30.	Fishtail	Фиштэйл
31.	Six Quick Run	Шесть быстрых бегущих
32.	Rumba Cross	Румба кросс
33.	Tipsy to Right	Типси вправо
34.	Tipsy to Left	Типси влево
35.	Hover Corte	Ховер кортэ
36.	Natural Turn Back Lock Step Running Finish	Натуральный поворот, лок назад, бегущее окончание
37.	Open Impetus Turn	Открытый импетус поворот
38.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
39.	Open Natural Turn (Passing Natural Turn)	Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот)
<b>Фигуры класса «С»</b>		
40.	Running Cross Chasse	Бегущее кросс шассе
41.	Outside Spin	Наружный спин
42.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
43.	Open Natural Turn from PP	Открытый натуральный поворот из ПП

Студентам предлагается составить соревновательную композицию одного из десяти танцев, рассчитанную на 1 минуту для спортсменов определенного возраста.

Оценивается умение проводить упражнения специальной физической подготовки.

Для выполнения упражнений специальной физической подготовки студенты должны быть в спортивной форме. Для оценки техники выполнения упражнений специальной физической подготовки студент выполняет нормативы в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «Танцевальный спорт».

Пример упражнений:

Скоростные качества: прыжки с вращением скакалки вперед за 1 мин. (м.-не менее 160, д.-не менее 150).

Выносливость: бег на 600 м (м. – не более 2 мин 5 сек, д.- не более 2 мин 25 сек)

Продемонстрировать показательный комплекс танцевального спорта по выбору.

Студент должен качественно продемонстрировать выполнение техники базового упражнения (построение на площадке относительно ЛТ, позиции ступней, работа ступни, подъем и снижение, степень поворота, ПДК, ППДК, наклоны; положения стоп, коленей, бедер, корпуса, головы, рук).

Пример показательного комплекса (танец «Квикстеп», «Е» класс):

Четвертной поворот вправо

Лок стэп вперед

Лок стэп назад

Поступательное шассе

Поступательное шассе вправо

Правый пивот поворот

Правый спин поворот

Правый поворот с хэзитейшн

Продемонстрировать исполнительское мастерство в показательном комплексе танцевального спорта по выбору

Студент должен качественно продемонстрировать выполнение техники базового упражнения (построение на площадке относительно ЛТ, позиции ступней, работа ступни, подъем и снижение, степень поворота, ПДК, ППДК, наклоны; положения стоп, коленей, бедер, корпуса, головы, рук).

Пример (танец «Медленный вальс», «Е» класс):

«Правый спин поворот» с меньшей степенью поворота (1.2.3, 1.2.3)

Шаги 4-6 фигуры «Левый поворот». Заканчивайте лицом ДЦ. (1.2.3)

«Левый поворот» (1.2.3, 1.2.3)

«Виск» (1.2.3)

«Шассе из ПП» (1.2и3)

Далее:

шаги 1-3 фигуры «Правый поворот» (1.2.3)

Оценка техники соревновательных упражнений танцевального спорта

Для выполнения соревновательных упражнений в танцевальном спорте студент должен быть в тренировочной форме и танцевальных туфлях. Испытуемый вначале описывает технику выполняемого соревновательного упражнения, а затем правильно и точно его показать. Студент должен уметь выполнить партии партнера, и партнерши.

#### Описание техники:

- 1) Количество тактов в фигуре, музыкальная длительность шагов в ударах (например: 1 такт; 1, ½, ½, 1).
- 2) Позиции в паре (как позиции меняются в ходе исполнения фигуры).
- 3) Описание характера исполняемой фигуры.
- 4) В Европейской программе для каждого шага назвать: построение на площадке относительно ЛТ, позиции ступней, работы ступни, подъем и снижение, степень поворота, ПДК, ППДК, наклон. Техника исполнения фигуры (положения стоп, коленей, бедер, корпуса, головы, рук).

- 5) Используется только гимнастическая терминология и терминология танцевального спорта.

Показ фигуры:

- 1) Самопрезентация студента (прямая спина, «форма», «шейп», спокойный и уверенный показ).
- 2) Показ партии партнера и партии партнерши.
- 3) Соблюдение техники исполнения.
- 4) Счет одновременно с шагами.

Сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовки. Упражнения должны быть продемонстрированы студентом с учётом техники выполнения упражнений и в полную силу.

На сдачу нормативов студент должен прийти в чистой тренировочной форме.

**Нормативы по общей физической подготовке, сдаваемых на кафедре ТиМ гимнастики:**

Девушки	Кол. раз	Юноши	Кол. раз
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	15 раз	Сгибание –разгибание рук в висе на перекладине	12 раз

**Нормативы по специальной физической подготовки:**

Содержание	Оценка		
	«3»	«4»	«5»
1. Лежа на спине руки за головой – сед (кол-во за 1 мин.) - юноши	40	45	50
	20	27	40
2. Подтягивание в висе на перекладине – юноши; в висе лежа на низкой перекладине – девушки. ( кол-во раз)	9	11	14
	10	12	15
3. Сгибание рук в упоре на брусьях - юноши; в упоре лежа – девушки.	9	12	15
	8	11	14

( кол-во раз)			
4. Из вися на гимнастической стенке – вис углом < 135 гр. – юноши; < 90 гр. – девушки. (кол-во раз)	10 10	15 15	20 20
5. Наклон	Касание пола	Ладони прижаты к полу	С захватом за голень
6. Из упора лежа прыжком упор присев за 10сек. - юноши; - девушки. (кол-во раз)	8 8	9 9	11 10

К концу курса студент должен выполнить все вышеперечисленные требования и участвовать в организации, судействе и выступлении не менее чем в двух соревнованиях по танцевальному спорту.

### **Третий и четвертый семестр**

Проведение общей разминки с использованием базовых шагов танцевального спорта (П/з).

Студент должен уметь организовать группу, рационально расположить занимающихся на площадке, а также грамотно подобрать упражнения с учётом решения задач, поставленных в основной части занятия. Проводя разминку, студент должен использовать гимнастическую терминологию и терминологию танцевального спорта. Оценивается:

- качество проведения разминки с элементами СФП: подводящие упражнения к базовым двигательным действиям танцев европейской или латино-американской программы танцевального спорта;
- умения отслеживать и предотвращать возможные ошибки в исполнении у группы занимающихся.

Проведение хореографической разминки у станка и на середине под музыкальное сопровождение. Студент должен уметь организовать группу,

рационально расположить занимающихся на площадке, а также грамотно подобрать упражнения с учётом решения задач, поставленных в основной части занятия. Проводя разминку, студент должен использовать гимнастическую терминологию и терминологию танцевального спорта. Оценивается:

- качество проведения разминки на середине и у станка под музыкальное сопровождение;
- использование принципов ориентации в построении балльной хореографии в танцевальном зале (линии);
- позиции ног: выворотные I, II, III; невыворотные I, II, III; полувыворотные I, III;
- позиции рук., упражнения на растягивание и выворотность;
- музыкальность исполнения;
- умение отслеживать и предотвращать возможные ошибки в исполнении упражнений у группы занимающихся.

Проведение партерной разминки под музыкальное сопровождение. Студент должен уметь организовать группу, рационально расположить занимающихся на площадке, а также грамотно подобрать упражнения с учётом решения задач, поставленных в основной части занятия. Проводя разминку, студент должен использовать гимнастическую терминологию и терминологию танцевального спорта. Оценивается:

- качество проведения партерной разминки под музыкальное сопровождение;
- музыкальность исполнения;
- умение отслеживать и предотвращать возможные ошибки в исполнении упражнений у группы занимающихся.

Проведение комплексов упражнений на развитие физических качеств (по выбору) (П/з).

Студент должен уметь организовать группу, рационально расположить занимающихся на площадке, а также грамотно подобрать упражнения с учётом решения задач, поставленных в основной части занятия. Проводя разминку, студент должен использовать гимнастическую терминологию и терминологию танцевального спорта. Оценивается:

- качество проведения комплексов упражнений на развитие физических качеств;
- умение отслеживать и предотвращать возможные ошибки в исполнении упражнений у группы занимающихся.

Кафедральный зачет по общей физической подготовке (ОФП).

Для сдачи кафедрального зачета по ОФП студент должен быть в спортивной форме. Упражнения выполняются студентами, с учётом техники выполнения упражнения и в полную силу.

На сдачу нормативов студент должен прийти в чистой тренировочной форме.

### Нормативы по общей физической подготовке в гимнастике сдаваемых на кафедре ГиМ гимнастики:

Девушки	Кол. раз	Юноши	Кол. раз
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	18 раз	Сгибание –разгибание рук в висе на перекладине	15 раз

### Нормативы по специальной физической подготовки:

Содержание	Оценка		
	«3»	«4»	«5»
1. Лежа на спине руки за головой – сед (кол-во за 1 мин.) - юноши - девушки	45 27	50 35	55 42
2. Подтягивание в висе на перекладине – юноши; в висе лежа на низкой перекладине– девушки. ( кол-во раз)	11 12	14 15	17 20
3. Сгибание рук в упоре на брусьях - юноши; в упоре лежа – девушки. ( кол-во раз)	12 11	15 14	17 16
4. Из виса на гимнастической стенке – вис углом < 135 гр. – юноши; < 90 гр. – девушки. (кол-во раз)	12 12	17 17	22 22



5. Наклон	Касание пола	Ладони прижаты к полу	С захватом за голень
6. Из упора лежа прыжком упор присев за 10сек. - юноши; - девушки. (кол-во раз)	10 9	12 11	14 13

Умения обучать базовым элементам начальной подготовки (П-м./з) . Студент должен уметь организовать группу, рационально расположить занимающихся на площадке, а также грамотно подобрать упражнения с учётом решения задач, поставленных в основной части занятия. Студент должен показать умения применять средства и методы разучивания двигательных действий, базовых элементов, подбирать адекватные подводящие упражнения, а так же умения отслеживать и предотвращать возможные ошибки в исполнении упражнений у группы занимающихся.

Уметь оценивать элементы соревновательных программ в соответствии с «Скейтинг» системой судейства (п-м./з).

Используются видео материалы с соревнованиями различного уровня, показ соревновательных программ отдельными парами или группой.

Оценивается умение судить технику исполнения и артистичности соревновательных комплексов, на примере «D» класса. Студент должен оценить технику исполнения и артистичности соревновательных комплексов в соответствии с учетом возрастной периодизации и перечнем допустимых фигур соревновательных программ «D» класса и правилами судейства соревнований по системе 2.0.

Пример комплекса (Танго, «D» класс):

2 шага («Хода») (ММ)

«Поступательное звено» (ББ)

«Правый променадный поворот».Заканчивайте в ПП, ДЦ. (МББМ)

«Променадное звено» с поворотов влево. Заканчивайте ДЦ. (МББ)

«Файв степ» с поворотов влево. Заканчивайте в ПП, ДС. (ББМиМ)

«Открытый променад» (МББМ)

«Наружный свивл» (М)

Шаги 2-3 фигуры «Променадное звено» с поворотом влево. Заканчивайте лицом ДС.

Для выполнения соревновательных упражнений в танцевальном спорте студент должен быть в тренировочной форме и танцевальных туфлях. Он должен правильно и точно показать упражнение. Студент должен уметь показать партии и партнера, и партнерши.

#### Показ фигуры:

- 1) Самопрезентация студента (прямая спина, «форма», «шейп», спокойный и уверенный показ).
- 2) Показ партии партнера и партии партнерши;
- 3) Построение на площадке относительно ЛТ, позиции ступней, работы ступни, подъем и снижение, степень поворота, ПДК, ППДК, наклоны;
- 4) Положения стоп, коленей, бедер, корпуса, головы, рук
- 5) Соблюдение техники исполнения.
- 6) Счет одновременно с шагами.

Сдача нормативов по общей физической и специальной физической подготовке. **Студент выполняет нормативы в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «Танцевальный спорт». Студент на тестирование должен прийти заранее и в спортивной форме.**

#### **Нормативы по общей физической подготовке в гимнастике сдаваемых на кафедре ГиМ гимнастики:**

Девушки	Кол. раз	Юноши	Кол. раз
Сгибание-разгибание рук в упоре	20	Сгибание –разгибание рук в	15

лѐжа	раз	висе на перекладине	раз
------	-----	---------------------	-----

**Нормативы из Федерального стандарта по виду спорта «Танцевальный спорт».**

Тесты	Юноши	Девушки
Прыжки с вращением скакалки вперед	Не менее 160 прыжков за мин.	Не менее 150 прыжков за мин.
Бег на 20 м	Не более 3,8 сек.	Не более 4,4 сек.
Челночный бег 3x10	Не более 13 сек.	Не более 13,5 сек.
Прыжок в длину с места	Не менее 200 см	Не менее 175 см
Подъѐм туловища из положения лѐжа на спине	Не менее 47 раз за мин.	Не менее 40 раз за мин.
Бег на 600м	Не более 2 мин. 05 сек.	Не более 2 мин. 25 сек.

К концу курса студент должен выполнить все вышеперечисленные требования и участвовать в организации, судействе и выступлении не менее чем в двух соревнованиях по танцевальному спорту.

### **Пятый и шестой семестр**

1. Уметь обучить базовым навыкам (динамическая осанка, постановка в паре, основные двигательные действия (п.-м./з)

Студент должен:

а) знать и уметь описать технику базового двигательного действия (динамическая осанка, постановка в паре, позиции рук, ног, корпуса и головы), сформировать модель техники, перечислить звенья техники базового двигательного действия;

б) уметь грамотно продемонстрировать базовое двигательное действие;

в) предупредить занимающихся о возможных ошибках и уметь их исправлять в ходе обучения.

2. Студент на пятом и шестом семестре должен уметь составлять и проводить комплекс упражнений на развитие физических качеств, используя вспомогательное оборудование (различные амортизаторы, бодибары, скакалки, и т.п.), должен ознакомить занимающихся о возможных ошибках, а так же уметь исправлять их в ходе выполнения комплекса.

3. Уметь составить показательный номер с элементами гимнастики и танцевального спорта.

Подбор элементов в показательные номера производится в соответствии с перечнем фигур в стандарте и латине, так же возможно использование поддержек, гимнастических элементов и фигур, используемых в других танцевальных направлениях, адаптированных для танцевального спорта.

Студентам предлагается составить показательный номер с элементами гимнастики и танцевального спорта на основе одного из десяти танцев европейской или латиноамериканской программы, рассчитанный на 1 минуту.

Оценивается умение студента комбинировать элементы и двигательные действия, подбирать музыкальное сопровождение, а так же логика и гармония показательного номера.

4. Студент должен уметь разработать конспект учебно-тренировочного занятия по программе ФК школы.

Оценивается умение студента:

1) формулировать цели и задачи урока, адекватные возрасту и подготовленности учеников;

2) планировать материал с учетом объема и интенсивности нагрузки, последовательности воздействий, эффективности решения задач (воспитательных, оздоровительных, познавательных);

3) оригинальность методической разработки урока, использование творческого подхода в использовании средств и методических приемов.

Кафедральный зачет по специальной физической подготовке (СФП).

## Нормативы по специальной физической подготовки:

Содержание	Оценка		
	«3»	«4»	«5»
1. Лежа на спине руки за головой – сед (кол-во за 1 мин.) - юноши - девушки	47 28	54 37	57 47
2. Подтягивание в висе на перекладине – юноши; в висе лежа на низкой перекладине – девушки. ( кол-во раз)	12 15	15 20	17 25
3. Сгибание рук в упоре на брусьях - юноши; в упоре лежа – девушки. ( кол-во раз)	15 14	20 16	25 20
4. Из вися на гимнастической стенке – вис углом < 135 гр. – юноши; < 90 гр. – девушки. (кол-во раз)	15 15	20 20	25 25
5. Наклон	Касание пола	Ладони прижаты к полу	С захватом за голень
6. Из упора лежа прыжком упор присев за 10сек. - юноши; - девушки. (кол-во раз)	11 10	13 12	15 14

Для выполнения упражнений специальной физической подготовки студенты должны быть в спортивной форме. Для оценки техники выполнения упражнений специальной физической подготовки студент выполняет нормативы в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «Танцевальный спорт».

### Пример упражнений:

Тесты	Юноши	Девушки
Прыжки с вращением скакалки вперед	Не менее 170 прыжков за мин.	Не менее 160 прыжков за мин.
Бег на 20 м	Не более 3,7 сек.	Не более 4,4 сек.
Челночный бег 3x10	Не более 13 сек.	Не более 13,5 сек.

Прыжок в длину с места	Не менее 200 см	Не менее 175 см
Подъем туловища из положения лёжа на спине	Не менее 47 раз за мин.	Не менее 40 раз за мин.
Бег на 600м	Не более 2 мин. 00 сек.	Не более 2 мин. 10 сек.

Оценить умения разработать конспект учебно-тренировочного занятия по программе ФК школы.

Оценивается умение студента:

1) формулировать цели и задачи урока, адекватные возрасту и подготовленности учеников;

2) планировать материал с учетом объема и интенсивности нагрузки, последовательности воздействий, эффективности решения задач (воспитательных, оздоровительных, познавательных);

3) оригинальность методической разработки урока, использование творческого подхода в использовании средств и методических приемов.

Оценить умения проведения профилирующей технической подготовки в видах соревнований.

Оценивается уровень методической подготовленности студента; умения составления и использования методики обучения и проведения упражнений.

Оценить судейство техники исполнения и артистичности и сложности программы соревновательных комплексов (по выбору).

Для судейства техники исполнения и артистичности и сложности программы соревновательных комплексов студент использует компоненты оценки по системе судейства WDSF версии 2.0.

Судейская Система 2.0 ограничивает компоненты, по которым производится оценка пары, до четырех. Две составляющих охватывают технические аспекты танца, две - артистические качества.

- *Техническое качество - TQ*

- Музыкальность - ММ
- Партнерское мастерство (взаимодействие) - PS
- Хореография и презентация - СР

Студент выполняет оценку последовательно по каждому из компонентов.

Используются видеоматериалы.

Оценить соревновательные композиции (в соревновательной деятельности на Чемпионате Санкт-Петербурга).

Для оценки соревновательных композиций (на Чемпионате Санкт-Петербурга) студент использует компоненты оценки по системе судейства WDSF версии 2.0.

**Текущий контроль - 10 - сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.**

Девушки	Кол. раз	Юноши	Кол. раз
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	20 раз	Сгибание –разгибание рук в висе на перекладине	15 раз

Тесты	Юноши	Девушки
Прыжки с вращением скакалки вперед	Не менее 190 прыжков за мин.	Не менее 180 прыжков за мин.
Бег на 20 м	Не более 3,7 сек.	Не более 4,4 сек.
Челночный бег 3x10	Не более 13 сек.	Не более 13,5 сек.
Прыжок в длину с места	Не менее 230 см	Не менее 200 см
Подъём туловища из положения лёжа на спине	Не менее 55 раз за мин.	Не менее 42 раз за мин.
Бег на 600м	Не более 2 мин. 00 сек.	Не более 2 мин. 10 сек.

К концу курса студент должен выполнить все вышеперечисленные требования и участвовать в организации, судействе и выступлении не менее чем в двух соревнованиях по танцевальному спорту.



## Седьмой и восьмой семестр

Провести общую и специальную разминку и части тренировочного занятия со спортсменами танцевального спорта.

Студент должен уметь организовать группу, рационально расположить занимающихся на площадке, а также грамотно подобрать упражнения с учётом решения задач поставленных в основной части занятия. Проводя разминку студент должен использовать гимнастическую терминологию и терминологию танцевального спорта.

а) разминка с использованием средств ОФП;

б) разминка с использованием средств СФП (подводящие упражнения к базовым элементам танцевального спорта).

Оценить умения практического проведения части учебно-тренировочного занятия со спортсменами танцевального спорта.

От студента требуются:

- 1) умения логично и целесообразно комбинировать средства и методы с учетом поставленных задач;
- 2) умение организовать группу и рационально расположить занимающихся на площадке;
- 3) умения следить и оценивать действия занимающихся;
- 4) четкий и точный показ и рассказ;
- 5) грамотная речь и использование гимнастической и танцевальной терминологии.

Студенту предлагается провести часть учебно-тренировочного занятия, обучая занимающихся одному из танцев Европейской или Латиноамериканской программы.

Оценить умения разработки конспекта учебно-тренировочного занятия в танцевальном спорте.

При разработке конспекта УТЗ учитывается логика и структура построения конспекта; учет внешней и внутренней стороны нагрузки, адекватной для данной

возрастной категории; учет возраста и квалификации занимающихся; задач, решаемых на занятии. Конспект должен быть написан от руки, аккуратным подчерком.

Далее студентом проводится учебно-тренировочное занятие в соответствии с конспектом.

Проведение учебно-тренировочного занятия в соответствии с конспектом предполагает:

Качественное написание конспекта и четко выраженные части учебно-тренировочного занятия. На практическое занятие студент должен прийти опрятным, в спортивном костюме и с проверенным преподавателем конспектом

Подбор элементов, составление связок и составление программы в целом для показательных выступлений и шоу программ.

а) Составить связку для показательного выступления на 32 такта.

б) Составить танцевальный номер для шоу-программы на 2 минуты.

Оценивается соответствие образа и музыкального произведения, умение студента комбинировать элементы и двигательные действия, подбирать музыкальное сопровождение, а так же логика и гармония номера для шоу программы.

Оценить умения составлять программы для показательных выступлений, спортивных шоу программ.

Студентам предлагается составить часть программы для показательных выступлений, спортивных шоу программ рассчитанной на 1,5 -2 мин.

Так же оценивается умение студента комбинировать элементы и двигательные действия, логика и гармония номера, творческий подход. Внешний вид студента при проведении занятия должен быть опрятным, обувь должна соответствовать требованиям в танцевальном спорте.

В конце восьмого семестра студент должен уметь осуществлять подбор элементов в соревновательные программы танцевального спорта в соответствии с перечнем фигур в стандарте и латине.

Студентам предлагается составить часть соревновательной программы на основе одного из десяти танцев европейской или латиноамериканской программы, рассчитанной на 1 минуту.

Оценивается умение студента комбинировать элементы и двигательные действия, логика и гармония номера, творческий подход.

Оценить умения судейства соревнований в качестве судьи (по назначению преподавателя)

Для судейства программы соревнований студент использует компоненты оценки по системе судейства WDSF версии 2.0.

Судейская Система 2.0 ограничивает компоненты, по которым производится оценка пары, до четырех. Две составляющих охватывают технические аспекты танца, две - артистические качества.

- Техническое качество - TQ
- Музыкальность - MM
- Партнерское мастерство (взаимодействие) - PS
- Хореография и презентация - CP

Студент выполняет оценку последовательно по каждому из компонентов.

Используются видеоматериалы.

К концу курса студент должен выполнить все вышеперечисленные требования и участвовать в организации, судействе и выступлении не менее чем в двух соревнованиях по танцевальному спорту.

Промежуточный контроль (зачёт). На зачёт студент приходит опрятным, в чистой одежде, с зачёткой и ручкой. Телефон должен лежать в сумке с выключенным звуком. Зачёт проводится по билетам. Студент берёт билет, громко называет номер балета преподавателю. При подготовке к сдаче ответ на билет записывается студентом на бумаге, затем студент должен дать полный, исчерпывающий ответ по вопросам билета преподавателю.

Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики гимнастики

Методическое обеспечение по дисциплине

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
(танцевальный спорт)**

Образовательная программа

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Направление подготовки высшего образования

49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

заочная

**Рассмотрена и утверждена на заседании  
кафедры**

**«» 2016 г., протокол №**

**Зав. кафедрой \_\_\_\_\_**

**Авторы-разработчики:**

Санкт-Петербург 2016

## **1.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

Основным направлением при обучении на современном этапе становится формирование (развитие) способностей к анализу, действию, обеспечивающих решение профессиональных проблем, задач и ситуаций у студентов. Для решения поставленных вопросов в процесс подготовки в вузах должно быть включено все обилие современных методов обучения - традиционное, программированное, проблемное обучение, игровые виды обучения, дистанционное обучение и другие методы. Желательно при проведении лекционных и семинарских занятий широко использовать видеопримеры, медиатаблицы, диаграммы, рисунки и схемы, позволяющие студентам быстрее усваивать материал курса.

### **Первый и второй семестры**

Техника и методика проведения общей разминки (практическое занятие).

Студент должен уметь организовать группу, рационально расположить занимающихся на площадке, а также грамотно подобрать упражнения с учётом решения задач поставленных в основной части занятия. Проводя разминку студент должен использовать гимнастическую терминологию и терминологию танцевального спорта.

Исполнение базовых упражнений танцевального спорта под музыкальное сопровождение (практическое занятие).

Для проведения базовых упражнений под музыкальное сопровождение студент должен быть в тренировочной форме и танцевальных туфлях. Студент вначале описывает количество тактов в фигуре, музыкальная длительность шагов в ударах (например: 1 такт; 1,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{2}$ , 1), а затем правильно и точно должен его показать под музыкальное сопровождение. Студенту необходимо знать партии и партнера, и партнерши.

При выполнении базовых упражнений под музыкальное сопровождение оценивается:

- 5) Выполнение упражнения в заданном ритмическом рисунке;

б) Самопрезентация студента (прямая спина, «форма», «шейп», спокойный и уверенный показ);

7) Соблюдение техники базового упражнения (построение на площадке относительно ЛТ, позиции ступней, работа ступни, подъем и снижение, степень поворота, ПДК, ППДК, наклоны; положения стоп, коленей, бедер, корпуса, головы, рук);

8) Музыкальность и ритмичность исполнения.

Для выполнения упражнений группы динамической силы студенты должны быть в спортивной форме. Для оценки техники упражнений группы динамической силы студент выполняет нормативы в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «Танцевальный спорт».

Пример упражнений:

Прыжок в длину с места (м – не менее 200 см, д – не менее 175см).

Для выполнения упражнений статической силы студенты должны быть в спортивной форме. Для оценки техники выполнения упражнений статической силы студент выполняет нормативы в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «Танцевальный спорт».

Пример упражнений:

Вис углом. Подъем и удержание ног

Выполнение упражнений в танцевальном спорте. Подбор элементов в соревновательные программы танцевального спорта (П/з):

а) для оценки техники упражнений в танцевальном спорте студент должен быть в тренировочной форме и танцевальных туфлях. Он должен вначале описать технику выполняемого упражнения, а затем правильно и точно его показать. Студент должен уметь показать партии и партнера, и партнерши. При выполнении упражнений оценивается:

3) Самопрезентация студента (прямая спина, «форма», «шейп», спокойный и уверенный показ);

4) Студент должен продемонстрировать технику базового упражнения (построение на площадке относительно ЛТ, позиции ступней, работа ступни, подъем и снижение, степень поворота, ПДК, ППДК, наклоны; положения стоп, коленей, бедер, корпуса, головы, рук);

б) подбор элементов в соревновательные программы танцевального спорта производится в соответствии с Положением СТСП о танцах и допустимых фигурах в стандарте и «латине».

### **Методические рекомендации к практической демонстрации упражнений**

Практическая демонстрация упражнений танцевального спорта происходит в гимнастическом зале под музыкальное сопровождение, которое предоставляется ведущим преподавателем или студентом (с разрешения или по заданию преподавателя). Внешний вид студента (форма, обувь, причёска и т.п.) должен соответствовать требованиям в танцевальном спорте. **Перечень фигур согласно положению СТСП:**

#### **Медленный вальс (Waltz)**

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
<b>Фигуры класса «Е»</b>		
1.	Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный)
2.	Natural Turn	Натуральный поворот
3.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
4.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП
7.	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
8.	Outside Change	Наружная перемена
9.	Reverse Corte	Реверсивное кортэ

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
10.	Back Whisk	Виск назад
11.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад (Лок стэп назад)
12.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
13.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
14.	Weave from PP	Плетение из ПП
15.	Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн
16.	Turning Lock (Turning Lock to Left)	Поворотный лок (Поворотный лок влево)
17.	Basic Weave (Weave in Waltz Time)	Основное плетение (Плетение в ритме вальса)
<b>Фигуры класса«D»</b>		
18.	Double Reverse Spin	Двойнойреверсивный спин
19.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот
20.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
21.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
22.	Cross Hesitation	Кросс хэзитэйшн
23.	Wing	Крыло
24.	Outside Spin	Наружный спин
25.	Underturned Outside Spin	Недовернутый наружный спин
26.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот )
27.	Turning Lock to Right	Поворотный лок вправо
28.	Closed Wing	Закрытое крыло
29.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
30.	Hover Corte	Ховер кортэ
31.	Fallaway Whisk	Фоллэвэй виск
<b>Фигуры класса«C»</b>		
32.	Fallaway Natural Turn	Фоллэвэй натуральный поворот
33.	Running Spin Turn	Бегущий спин поворот
34.	Passing Natural Turn	Проходящий натуральный поворот
35.	Open Natural Turn from PP	Открытый натуральный поворот из ПП

## **Танго (Tango)**

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
<b>Фигуры класса«D»</b>		
1.	Walk	Ход



<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
2.	Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг
3.	Progressive Link	Поступательное звено
4.	Closed Promenade	Закрытый променад
5.	Open Finish	Открытое окончание
6.	Open Promenade	Открытый променад
7.	Rock Turn (Natural Rock Turn)	Рок поворот (Натуральный рок поворот)
8.	Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish)	Открытый реверсивный поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием)
9.	Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish)	Открытый реверсивный поворот, дама в линии (с закрытым или открытым окончанием)
10.	Basic Reverse Turn	Основной реверсивный поворот
11.	Back Corte	Кортэ назад
12.	Progressive Side Step Reverse Turn	Реверсивный поворот на поступательном боковом шаге
13.	Methods of Preceding Any Promenade Figure	Методы выхода в ПП
14.	Rock Back on RF	Рок назад на ПН
15.	Rock Back on LF	Рок назад на ЛН
16.	Natural Twist Turn	Натуральный твист поворот
17.	Natural Promenade Turn -Natural Promenade Turn Into Rock Turn	Натуральный променадный поворот Натуральный променадный поворот в рок поворот
18.	Promenade Link	Променадное звено
19.	Four Step	Фор стэп
20.	Back Open Promenade	Открытый променад назад
21.	Outside Swivel - Outside Swivel To R, - Outside Swivel Turning L, - Outside Swivel After 1-2 Of Reverse Turn (Reverse Outside Swivel)	Наружный свивл -Наружный свивл вправо, - Наружный свивл с поворотом влево, - Наружный свивл после 1-2 реверсивного поворота (Реверсивный наружный свивл)
22.	Fallaway Four Step	Фоллэвэй фор стэп
23.	Four Step Change	Фор стэп чендч
24.	Brush Tap	Браш тэп
25.	Five Step, including Mini Fivestep	Файв стэп, включая вариант Мини файв стэп
26.	Whisk	Виск
27.	Back Whisk	Виск назад
28.	Fallaway Promenade	Фоллэвэй променад

№ п/п	Английское название	Русское название
29.	Chase - Alternative Endings After Step 5 Chase	Чейс -Альтернативные окончания после шага 5 чейса
30.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
<b>Фигуры класса «С»</b>		
31.	Open Natural Turn (Passing Natural Turn)	Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот)
32.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
33.	Outside Spin	Наружный спин
34.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот

### Венский вальс (Viennese Waltz)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Танец исполняется с «Е» класса</b>		
1.	Natural Turn	Натуральный поворот
2.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
3.	RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена вперед из натурального поворота в реверсивный
4.	LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена вперед из реверсивного поворота в натуральный
5.	RF Backward Change Step (Backward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена назад из натурального поворота в реверсивный
6.	LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный

### Фокстрот (Foxtrot)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Танец исполняется с «С» класса</b>		
1.	Feather (Feather Step)	Перо (Перо шаг)
2.	Three Step	Тройной шаг
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
5.	Feather Finish	Перо окончание

№ п/п	Английское название	Русское название
6.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
7.	Natural Weave	Натуральное плетение
8.	Change of Direction	Смена направления
9.	Basic Weave (Weave)	Основное плетение (Плетение)
10.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
11.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
12.	Feather Ending	Перо из ПП
13.	Open Natural Turn from PP (Passing Natural Turn from PP)	Открытый натуральный поворот из ПП (Проходящий натуральный поворот из ПП)
14.	Outside Swivel	Наружный свивл
15.	Top Spin	Топ спин
16.	Hover Feather	Ховер перо
17.	Hover Telemark	Ховер тэлемарк
18.	Natural Telemark	Натуральный тэлемарк
19.	Hover Cross	Ховер кросс
20.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
21.	Weave from PP	Плетение из ПП
22.	Reverse Wave	Реверсивная волна
23.	Natural Twist Turn - With Natural Weave Ending, - with Closed Impetus and Feather Finish Ending - with Open Impetus Ending	Натуральный твист поворот -с натуральным плетение-окончанием, -с закрытым импетусом и перо окончанием, - с открытым импетус окончанием
24.	Curved Feather	Изогнутое перо
25.	Back Feather	Перо назад
26.	Natural Zig-Zag from PP	Натуральный зигзаг из ПП
27.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
28.	Natural Hover Telemark	Натуральный ховер тэлемарк
29.	Bounce Fallaway with Weave Ending	Баунс фоллэвэй с плетение-окончанием
30.	Quick Natural Weave from PP (Running Weave)	Быстрое натуральное плетение из ПП (Бегущее плетение)

№ п/п	Английское название	Русское название
31.	Quick Open Reverse	Быстрый открытый реверсивный
32.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот
33.	Extended Reverse Wave	Продолженная реверсивная волна
34.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
35.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
36.	Whisk	Виск
37.	Back Whisk	Виск назад
38.	Double Reverse Spin	Двойной реверсивный спин
39.	Outside Spin	Наружный спин

### Квикстеп (Quickstep)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса «Е»</b>		
1.	QuarterTurntoRight	Четвертной поворот вправо
2.	QuarterTurntoLeft (HeelPivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Natural Turn with Hesitation	Натуральный поворот с хэзитэйшн
5.	Natural Pivot Turn	Натуральный пивот поворот
6.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
7.	Progressive Chasse	Поступательное шассе
8.	Chasse Reverse Turn	Шассе реверсивный поворот
9.	Forward Lock (Forward Lock Step)	Лок вперед (Лок стэп вперед)
10.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок стэп назад (Лок назад)
11.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
12.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
13.	Running Finish (may be ended in PP)	Бегущее окончание (может заканчиваться ПП)
14.	Outside Change	Наружная перемена
15.	Quick Open Reverse	Быстрый открытый реверсивный
16.	Zig-Zag, Back Lock and Running Finish	Зигзаг, лок назад и бегущее окончание

№ п/п	Английское название	Русское название
17.	V6	Ви 6
<b>Фигуры класса«D»</b>		
18.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
19.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот
20.	Double Reverse Spin	Двойной реверсивный спин
21.	Cross Chasse	Кросс шассе
22.	Running Right Turn	Бегущий реверсивный поворот
23.	Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих
24.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
25.	Cross Swivel	Кросс свивл
26.	Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево
27.	Change of Direction	Смена направления
28.	Whisk	Виск
29.	Back Whisk	Виск назад
30.	Fishtail	Фиштэйл
31.	Six Quick Run	Шесть быстрых бегущих
32.	Rumba Cross	Румба кросс
33.	Topsy to Right	Типси вправо
34.	Topsy to Left	Типси влево
35.	Hover Corte	Ховер кортэ
36.	Natural Turn Back Lock Step Running Finish	Натуральный поворот, лок назад, бегущее окончание
37.	Open Impetus Turn	Открытый импетус поворот
38.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
39.	Open Natural Turn (Passing Natural Turn)	Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот)
<b>Фигуры класса«C»</b>		
40.	Running Cross Chasse	Бегущее кросс шассе
41.	Outside Spin	Наружный спин

№ п/п	Английское название	Русское название
42.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
43.	Open Natural Turn from PP	Открытый натуральный поворот из ПП

Студентам предлагается составить соревновательную композицию одного из десяти танцев, рассчитанную на 1 минуту для спортсменов определенного возраста.

Оценивается умение проводить упражнения специальной физической подготовки.

Для выполнения упражнений специальной физической подготовки студенты должны быть в спортивной форме. Для оценки техники выполнения упражнений специальной физической подготовки студент выполняет нормативы в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «Танцевальный спорт».

Пример упражнений:

Скоростные качества: прыжки с вращением скакалки вперед за 1 мин. (м.-не менее 160, д.-не менее 150).

Выносливость: бег на 600 м (м. – не более 2 мин 5 сек, д.- не более 2 мин 25 сек)

Продемонстрировать показательный комплекс танцевального спорта по выбору.

Студент должен качественно продемонстрировать выполнение техники базового упражнения (построение на площадке относительно ЛТ, позиции ступней, работа ступни, подъем и снижение, степень поворота, ПДК, ППДК, наклоны; положения стоп, коленей, бедер, корпуса, головы, рук).

Пример показательного комплекса (танец «Квикстеп», «Е» класс):

Четвертной поворот вправо

Лок стэп вперед

Лок стэп назад

Поступательное шассе

Поступательное шассе вправо

Правый пивот поворот

Правый спин поворот

Правый поворот с хэзитейшн

Продемонстрировать исполнительское мастерство в показательном комплексе танцевального спорта по выбору

Студент должен качественно продемонстрировать выполнение техники базового упражнения (построение на площадке относительно ЛТ, позиции ступней, работа ступни, подъем и снижение, степень поворота, ПДК, ППДК, наклоны; положения стоп, коленей, бедер, корпуса, головы, рук).

Пример (танец «Медленный вальс», «Е» класс):

«Правый спин поворот» с меньшей степенью поворота (1.2.3, 1.2.3)

Шаги 4-6 фигуры «Левый поворот». Заканчивайте лицом ДЦ. (1.2.3)

«Левый поворот» (1.2.3, 1.2.3)

«Виск» (1.2.3)

«Шассе из ПП» (1.2и3)

Далее:

шаги 1-3 фигуры «Правый поворот» (1.2.3)

Оценка техники соревновательных упражнений танцевального спорта

Для выполнения соревновательных упражнений в танцевальном спорте студент должен быть в тренировочной форме и танцевальных туфлях. Испытуемый вначале описывает технику выполняемого соревновательного упражнения, а затем правильно и точно его показать. Студент должен уметь выполнить партии партнера, и партнерши.

Описание техники:

- 6) Количество тактов в фигуре, музыкальная длительность шагов в ударах (например: 1 такт; 1,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{2}$ , 1).
- 7) Позиции в паре (как позиции меняются в ходе исполнения фигуры).
- 8) Описание характера исполняемой фигуры.

- 9) В Европейской программе для каждого шага назвать: построение на площадке относительно ЛТ, позиции ступней, работы ступни, подъем и снижение, степень поворота, ПДК, ППДК, наклон. Техника исполнения фигуры (положения стоп, коленей, бедер, корпуса, головы, рук).
- 10) Используется только гимнастическая терминология и терминология танцевального спорта.

#### Показ фигуры:

- 5) Самопрезентация студента (прямая спина, «форма», «шейп», спокойный и уверенный показ).
- 6) Показ партии партнера и партии партнерши.
- 7) Соблюдение техники исполнения.
- 8) Счет одновременно с шагами.

Упражнения должны быть продемонстрированы студентом с учётом техники выполнения упражнений и в полную силу.

Хореографическая подготовка: студент должен продемонстрировать базовые хореографические упражнения, выполнить их под музыкальное сопровождение, проводить хореографическую разминку у станка и на середине под музыкальное сопровождение.

Оценивается умение студентом организовать группу, рационально расположить занимающихся на площадке, а также грамотно подобрать упражнения с учётом решения задач, поставленных в основной части занятия. Проводя разминку, студент должен использовать хореографическую, гимнастическую терминологию и терминологию танцевального спорта. Студенту следует обратить внимание на:

- качество проведения разминки на середине и у станка под музыкальное сопровождение;
- использование принципов ориентации в построении бальной хореографии в танцевальном зале (линии);
- позиции ног: выворотные I, II, III; невыворотные I, II, III; полувыворотные I, III;



- позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность;
- музыкальность исполнения;
- умение отслеживать и предотвращать возможные ошибки в исполнении упражнений у группы занимающихся.

Проведение партерной разминки под музыкальное сопровождение.

Студент должен уметь организовать группу, рационально расположить занимающихся на площадке для проведения партерной разминки, грамотно подобрать упражнения с учётом решения задач, поставленных в основной части занятия. Проводя разминку, студент должен использовать хореографическую, гимнастическую терминологию и терминологию танцевального спорта.

Оценивается:

- качество проведения партерной разминки под музыкальное сопровождение;
- музыкальность исполнения;
- умение отслеживать и предотвращать возможные ошибки в исполнении упражнений у группы занимающихся.

Уметь составить показательный номер с элементами гимнастики и танцевального спорта.

К концу второго семестра студент демонстрирует умение выполнить подбор элементов для показательного комплекса. Подбор фигур и элементов должен производиться в соответствии с перечнем фигур в стандарте и латине, так же возможно использование поддержек, гимнастических элементов и фигур, используемых в других танцевальных направлениях, адаптированных для танцевального спорта.

При формировании своих педагогических умений для проведения практических занятий по обучению основам техники упражнений в танцевальном спорте, технике основных шагов и передвижений, оценки техники выполнения упражнений группы динамической и статической силы в танцевальном спорте и т.д студентам необходимо обращать внимание на следующие моменты, которые являются элементами педагогического мастерства преподавателя:

- использовать подсказывающий подсчет при проведении упражнений, когда вместо счета в ритм движения вставляются отдельные слова, указывающие движение, направление, положение тела и т.д.

- команды должны подаваться четко, громко, разделяя предварительную часть команды от исполнительной;

- правильно по терминологии называть движения и положения тела;

- варьировать (менять) интонациями голоса в зависимости от характера действий;

- показывать упражнения образцово, правильно выбирая способ обучения;

- упражнения сложные или связанные с силовым напряжением лучше проводить по показу, с тем, чтобы быстро создать представление о нем и не сбивать себе дыхание;

- исправлять ошибки занимающихся, в том числе, проводя упражнение по разделением;

- управлять действиями занимающихся.

Все вышеперечисленные элементы комплексно оцениваются при сдаче студентом текущих контролей.

**Контрольная работа**– терминологическая запись упражнений в танцевальном спорте.

### **Контрольная работа**

Контрольная работа выполняется до начала сессии и защищается у преподавателя в часы консультаций. Контрольная работа должна быть представлена в печатном варианте на формате А-4. Объем работы – не менее 30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора.

Образец титульного листа:

Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,  
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики гимнастики

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №

Тема работы

ВЫПОЛНИЛ:

Студент \_\_ курса \_\_ группы  
факультета заочного обучения

ПРОВЕРИЛ:

Санкт-Петербург  
20\_\_

Работа включает оглавление, пункты разделов, список используемой литературы, а также следующие разделы:

1. Общая характеристика вида спорта, средств и методов применяемых в тренировочном процессе. Мнение о возможности внедрения различных средств и методов используемых в тренировках в других видах спорта в тренировочном процессе танцевального спорта.

2. Правила записи упражнений с примерами обобщений, конкретной терминологической и графической записи упражнений.

3. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), предназначенный для разминки на тренировке в танцевальном спорте и включающий не менее 8 упражнений на разные мышечные группы

4. Техника выполнения и методика обучения одному из предложенных упражнений в танцевальном спорте на выбор студента. Описывается последовательность двигательных действий при выполнении элемента (подробное объяснение того, как элемент выполняется). Целесообразно представить рисунок с последовательными фазами упражнения. Затем дается описание того, как следует обучать этому упражнению (чем занимающийся должен владеть, приступая к изучению; какие подводящие и подготовительные упражнения следует использовать при обучении; какие методические приемы должен применять преподаватель при обучении).

5. Составление и запись показательных комплексов упражнений и соревновательных комплексов по выбору студента. Сложность упражнений должна соответствовать возможностям студента для их выполнения. Каждая комбинация должна содержать не менее 8 элементов и быть записана в соответствии с правилами гимнастической и танцевальной терминологии.

Составленный для контрольной работы комплекс, следует переписать в тетрадь для дальнейшего использования на практике. Контрольная работа считается зачтенной после ответа студента на поставленные преподавателем вопросы по существу работы.

Ответ должен быть полным, развернутым, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах наук, излагается литературным языком, должен быть логичен, доказателен и демонстрировать авторскую позицию студента. Баллы могут быть снижены: а) за отсутствие оглавления, б) за отсутствие списка литературы, в) за отсутствие примеров из своего вида спорта, г) из выше перечисленного + неаккуратность в оформлении работы.

### 3 семестр

Общая и специальная физическая подготовка в гимнастике и в танцевальном спорте

Сдача нормативов по физической подготовке в гимнастике. Все задания студентом выполняются с соблюдением техники выполнения данных упражнений

**Нормативы по физической подготовке в гимнастике сдаваемых на кафедре**

**ТиМ гимнастики:**

Девушки	Кол. раз	Юноши	Кол. раз
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	20 раз	Сгибание –разгибание рук в висе на перекладине	15 раз

Сдача нормативов по специальной физической подготовке. **Студент выполняет нормативы в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «Танцевальный спорт», и приходит на тестирование в спортивной форме за 15 минут до начала.**

**Нормативы из Федерального стандарта по виду спорта «Танцевальный спорт».**

Тесты	Юноши	Девушки
Прыжки с вращением скакалки вперед	Не менее 160 прыжков за мин.	Не менее 150 прыжков за мин.
Бег на 20 м	Не более 3,8 сек.	Не более 4,4 сек.
Челночный бег 3x10	Не более 13 сек.	Не более 13,5 сек.
Прыжок в длину с места	Не менее 200 см	Не менее 175 см
Подъём туловища из положения лёжа на спине	Не менее 47 раз за мин.	Не менее 40 раз за мин.
Бег на 600м	Не более 2 мин. 05 сек.	Не более 2 мин. 25 сек.

Умение студентом обучить базовым элементам начальной подготовки (П-м./з)

Студент должен организовать группу, рационально расположить занимающихся на площадке, а также грамотно подобрать упражнения с учётом решения задач, поставленных в основной части занятия. Студент показывает умение применять средства и методы разучивания двигательных действий, базовых элементов, подбирать адекватные подводящие упражнения, а так же умение отслеживать и предотвращать возможные ошибки в исполнении упражнений у группы занимающихся.

Для выполнения соревновательных упражнений в танцевальном спорте студент должен быть в тренировочной форме и танцевальных туфлях. Он должен правильно и точно показать упражнение. Студент должен уметь показать партии и партнера, и партнерши.

#### Показ фигуры:

- 1) Самопрезентация студента (прямая спина, «форма», «шейп», спокойный и уверенный показ).
- 2) Показ партии партнера и партии партнерши;
- 3) Построение на площадке относительно ЛТ, позиции ступней, работы ступни, подъем и снижение, степень поворота, ПДК, ППДК, наклоны;
- 4) Положения стоп, коленей, бедер, корпуса, головы, рук
- 5) Соблюдение техники исполнения.
- 6) Счет одновременно с шагами.

**Студент на** сдаче нормативов по физической подготовке в гимнастике и специальной физической подготовке **должен придти заранее и в спортивной форме.**

#### **4 семестр**

Студенту следует подобрать упражнения, направленные на общую физическую подготовку спортсменов-танцоров, с проведением их на группе начальной подготовки. Количество упражнений – по 5 на каждый критерий

(упражнения для развития силы мышц ног, пресса, спины, рук и плечевого пояса, упражнения на выносливость, на резкость движений, прыгучесть, гибкость). Подобранные упражнения описываются в свободной форме, с точным описанием процедуры выполнения, и необходимым количеством выполнения.

Уметь составить показательный номер с элементами гимнастики и танцевального спорта.

Подбор элементов в показательные номера производится в соответствии с перечнем фигур в стандарте и латине, так же возможно использование поддержек, гимнастических элементов и фигур, используемых в других танцевальных направлениях, адаптированных для танцевального спорта.

Студентам предлагается составить показательный номер с элементами гимнастики и танцевального спорта на основе одного из десяти танцев европейской или латиноамериканской программы, рассчитанный на 1 минуту.

Оценивается умение студента комбинировать элементы и двигательные действия, подбирать музыкальное сопровождение, а так же логика и гармония показательного номера.

Движения полностью соответствуют заданному стилю, композиция выполнена музыкально, при конструировании и проведении с группой хореографической композиции ошибок нет.

Студент должен продемонстрировать умение оценивать элементы соревновательных программ в соответствии с «Скейтинг» системой судейства.

Студент может использовать видео материалы с соревнованиями различного уровня, показ соревновательных программ отдельными парами или группой.

Оценивается умение студента судить технику исполнения и артистичности соревновательных комплексов, на примере «D» класса.

Студент должен оценить технику исполнения и артистичности соревновательных комплексов в соответствии с учетом возрастной периодизации и перечнем допустимых фигур соревновательных программ «D» класса и правилами судейства соревнований по системе 2.0.

Пример комплекса (Танго, «D» класс):

2 шага («Хода») (ММ)

«Поступательное звено» (ББ)

«Правый променадный поворот». Заканчивайте в ПП, ДЦ. (МББМ)

«Променадное звено» с поворотов влево. Заканчивайте ДЦ. (МББ)

«Файв степ» с поворотов влево. Заканчивайте в ПП, ДС. (ББМиМ)

«Открытый променад» (МББМ)

«Наружный свивл» (М)

Шаги 2-3 фигуры «Променадное звено» с поворотом влево. Заканчивайте лицом ДС.

К концу курса студент должен выполнить все вышеперечисленные требования и участвовать в организации, судействе и выступлении не менее чем в двух соревнованиях по танцевальному спорту.

Промежуточный контроль (зачёт). На зачёт студент приходит опрятным, в чистой одежде, с зачёткой и ручкой. Телефон должен лежать в сумке с выключенным звуком. Зачёт проводится по билетам. Студент берёт билет, громко называет номер балета преподавателю. При подготовке к сдаче ответ на билет записывается студентом на бумаге, затем студент должен дать полный, исчерпывающий ответ по вопросам билета преподавателю.

## **5 семестр**

Проведение общей разминки с использованием базовых шагов танцевального спорта (П/з).

Студент должен уметь организовать группу, рационально расположить занимающихся на площадке, а также грамотно подобрать упражнения с учётом решения задач, поставленных в основной части занятия. Проводя разминку, студент должен использовать гимнастическую терминологию и терминологию танцевального спорта. Оценивается:

- качество проведения разминки с элементами СФП: подводящие упражнения к базовым двигательным действиям танцев европейской или латино-американской программы танцевального спорта;



- умения отслеживать и предотвращать возможные ошибки в исполнении у группы занимающихся.

Умения обучать базовым элементам начальной подготовки (П-м./з) . Студент должен уметь организовать группу, рационально расположить занимающихся на площадке, а также грамотно подобрать упражнения с учётом решения задач, поставленных в основной части занятия преподавателем. Студентом демонстрируется умение применять средства и методы разучивания двигательных действий, базовых элементов, подбирать адекватные подводящие упражнения, а так же умения отслеживать и предотвращать возможные ошибки в исполнении упражнений у группы занимающихся.

**Контрольная работа** – технология обучения базовым навыкам. Профилирующая техническая подготовка.

Контрольная работа выполняется до начала сессии и защищается у преподавателя в часы консультаций. Контрольная работа должна быть представлена в печатном варианте на формате А-4. Объем работы – не менее 30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора.

Образец титульного листа:

Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,  
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики гимнастики

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №

Тема работы

ВЫПОЛНИЛ:

Студент \_\_ курса \_\_ группы  
факультета заочного обучения

ПРОВЕРИЛ:

Санкт-Петербург  
20\_\_

Работа включает оглавление, пункты разделов, список используемой литературы, а также следующие разделы:

1. Общая характеристика вида спорта, средств и методов применяемых при обучении базовым навыкам в танцевальном спорте. Мнение о возможности внедрения различных средств и методов используемых в тренировках в других видах спорта в тренировочном процессе танцевального спорта.

2. Правила записи упражнений с примерами обобщений и с использованием терминологии принятой в танцевальном спорте.

## **6 семестр**

Студент должен:

а) уметь обучить базовым навыкам (динамическая осанка, постановка в паре, основные двигательные действия (п.-м./з)

б) знать и уметь описать технику базового двигательного действия (динамическая осанка, постановка в паре, позиции рук, ног, корпуса и головы), сформировать модель техники, перечислить звенья техники базового двигательного действия;

в) уметь грамотно продемонстрировать базовое двигательное действие;

г) предупредить занимающихся о возможных ошибках и уметь их исправлять в ходе обучения.

В 6 семестре также студенты выполняют упражнения гимнастического многоборья. На практические занятия занимающиеся приходят в опрятной спортивной форме, подходящей для данного практического занятия. К концу семестра, преподаватель предлагает студентам провести разминку на развитие различных физических качеств с использованием вспомогательного оборудования (различные амортизаторы, бодибары, скакалки, и т.п.). Студент должен предупредить занимающихся о возможных ошибках, а так же уметь исправлять их в ходе выполнения комплекса.

Студент должен уметь разработать конспект учебно-тренировочного занятия по программе ФК школы.

Оценивается умение студента:

1) формулировать цели и задачи урока, адекватные возрасту и подготовленности учеников;

2) планировать материал с учетом объема и интенсивности нагрузки, последовательности воздействий, эффективности решения задач (воспитательных, оздоровительных, познавательных);

3) оригинальность методической разработки урока, использование творческого подхода в использовании средств и методических приемов..

Оценивается умение студента организовывать группу для начала занятия,

грамотно располагать занимающихся по площадке для проведения предварительно составленного и записанного комплекса упражнений.

Промежуточный контроль (зачёт). На зачёт студент приходит опрятным, в чистой одежде, с зачёткой и ручкой. Телефон должен лежать в сумке с выключенным звуком. Зачёт проводится по билетам. Студент берёт билет, громко называет номер билета преподавателю. При подготовке к сдаче ответ на билет записывается студентом на бумаге, затем студент должен дать полный, исчерпывающий ответ по вопросам билета преподавателю.

### **7 семестр**

Преподаватель оценивает умение студентом организовывать и проводить профилирующую техническую подготовку в видах соревнований по танцевальному спорту. Оценивается уровень методической подготовленности студента; умения составления и использования методики обучения и проведения упражнений, судейство техники исполнения, артистичности и сложности программы соревновательных комплексов (по выбору). Для судейства техники исполнения, артистичности и сложности программы соревновательных комплексов студент использует компоненты оценки по системе судейства WDSF версии 2.0.

Оценить судейство техники исполнения и артистичности и сложности программы соревновательных комплексов (по выбору).

Для судейства техники исполнения и артистичности и сложности программы соревновательных комплексов студент использует компоненты оценки по системе судейства WDSF версии 2.0.

Судейская Система 2.0 ограничивает компоненты, по которым производится оценка пары, до четырех. Две составляющих охватывают технические аспекты танца, две - артистические качества.

- *Техническое качество - TQ*
- *Музыкальность - MM*
- *Партнерское мастерство (взаимодействие) - PS*
- *Хореография и презентация - CP*

Студент выполняет оценку последовательно по каждому из компонентов.

Используются видеоматериалы.

Оценить соревновательные композиции (в соревновательной деятельности на Чемпионате Санкт-Петербурга).

Для оценки соревновательных композиций (на Чемпионате Санкт-Петербурга) студент использует компоненты оценки по системе судейства WDSF версии 2.0.

**Контрольная работа** – Особенности судейства техники исполнения и артистичности и сложности программы соревновательных комплексов (реферат).

Образец титульного листа:

Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,  
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики гимнастики

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №

Тема работы

ВЫПОЛНИЛ:

Студент \_\_ курса \_\_ группы  
факультета заочного обучения

ПРОВЕРИЛ:

Санкт-Петербург  
20\_\_

Работа включает оглавление, пункты разделов, список используемой литературы, а также следующие разделы:

- 1) краткая характеристика соревновательной программы
- 2) особенности техники исполнения отдельных элементов и их оценивание
- 3) Понятие артистичности в танцевальном спорте
- 4) Особенности судейства артистичности в танцевальном спорте (пример)
- 5) Особенности судейства сложности в танцевальном спорте (пример)
- 6) Выводы и предложения.

## **8 -9 семестр**

Выполнение элементов групп Е,Д,С **согласно положению СТСП**. Студентом демонстрируется умение выполнять и составлять связки и композиции из элементов группы Е.Д.С по заданию преподавателя, подбирать музыкальное сопровождение согласно заданию.

Пример: Студент должен продемонстрировать технику исполнения и артистичности соревновательных комплексов в соответствии с учетом возрастной периодизации и перечнем допустимых фигур соревновательных программ «D» класса и правилами судейства соревнований по системе 2.0.

Пример комплекса (Танго, «D» класс):

2 шага («Хода») (ММ)

«Поступательное звено» (ББ)

«Правый променадный поворот».Заканчивайте в ПП, ДЦ. (МББМ)

«Променадное звено» с поворотов влево. Заканчивайте ДЦ. (МББ)

«Файв степ» с поворотов влево. Заканчивайте в ПП, ДС. (ББМиМ)

«Открытый променад» (МББМ)

«Наружный свивл» (М)

Шаги 2-3 фигуры «Променадное звено» с поворотом влево. Заканчивайте лицом ДС.

Для выполнения соревновательных упражнений в танцевальном спорте студент должен быть в тренировочной форме и танцевальных туфлях. Он должен правильно и точно показать упражнение. Студент должен уметь показать партии и партнера, и партнерши.

## Показ фигуры:

- 1) Самопрезентация студента (прямая спина, «форма», «шейп», спокойный и уверенный показ).
- 2) Показ партии партнера и партии партнерши;
- 3) Построение на площадке относительно ЛТ, позиции ступней, работы ступни, подъем и снижение, степень поворота, ПДК, ППДК, наклоны;
- 4) Положения стоп, коленей, бедер, корпуса, головы, рук
- 5) Соблюдение техники исполнения.
- 6) Счет одновременно с шагами.
- 7) Пример показательного комплекса (танец «Квикстеп», «Е» класс):
- 8) Четвертной поворот вправо
- 9) Лок стэп вперед
- 10) Лок стэп назад
- 11) Поступательное шассе
- 12) Поступательное шассе вправо
- 13) Правый пивот поворот
- 14) Правый спин поворот
- 15) Правый поворот с хэзитейшн

Студент должен качественно продемонстрировать выполнение техники базового упражнения (построение на площадке относительно ЛТ, позиции ступней, работа ступни, подъем и снижение, степень поворота, ПДК, ППДК, наклоны; положения стоп, коленей, бедер, корпуса, головы, рук).

- 1) Пример (танец «Медленный вальс», «Е» класс):
- 2) «Правый спин поворот» с меньшей степенью поворота (1.2.3, 1.2.3)
- 3) Шаги 4-6 фигуры «Левый поворот». Заканчивайте лицом ДЦ. (1.2.3)
- 4) «Левый поворот» (1.2.3, 1.2.3)
- 5) «Виск» (1.2.3)
- 6) «Шассе из ПП» (1.2и3)

Далее:

- 7) шаги 1-3 фигуры «Правый поворот» (1.2.3)

В конце 9 семестра студент должен уметь осуществлять подбор элементов в соревновательные программы танцевального спорта в соответствии с перечнем фигур в стандарте и латине.

Студентам предлагается составить часть соревновательной программы на основе одного из десяти танцев европейской или латиноамериканской программы, рассчитанной на 1 минуту.

Оценивается умение студента комбинировать элементы и двигательные действия, логика и гармония номера, творческий подход.

Оценить умения судейства соревнований в качестве судьи (по назначению преподавателя)

Для судейства программы соревнований студент использует компоненты оценки по системе судейства WDSF версии 2.0.

Судейская Система 2.0 ограничивает компоненты, по которым производится оценка пары, до четырех. Две составляющих охватывают технические аспекты танца, две - артистические качества.

- Техническое качество - TQ
- Музыкальность - MM
- Партнерское мастерство (взаимодействие) - PS
- Хореография и презентация - CP

Студент выполняет оценку последовательно по каждому из компонентов.

Используются видеоматериалы.

К концу курса студент должен выполнить все вышеперечисленные требования и участвовать в организации, судействе и выступлении не менее чем в двух соревнованиях по танцевальному спорту.

Промежуточный контроль (зачёт). На зачёт студент приходит опрятным, в чистой одежде, с зачёткой и ручкой. Телефон должен лежать в сумке с выключенным звуком. Зачёт проводится по билетам. Студент берёт билет, громко называет номер балета преподавателю. При подготовке к сдаче ответ на билет записывается студентом на бумаге, затем студент должен дать полный, исчерпывающий ответ по вопросам билета преподавателю.



