


ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский государственный университет спорта и туризма»  
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

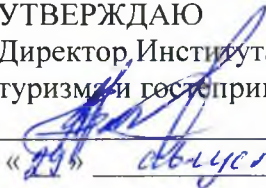
СОГЛАСОВАНО

Первый проректор

  
Н.Л. Ткаченко  
«29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института индустрии  
туризма и гостеприимства

  
Волобуев А.Л.  
«29» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.07 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**Б1.В.07.01. Педагогическое физкультурно-спортивное  
совершенствование**

направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(танцевальные и эстетические виды спорта)

Форма обучения	Очная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	328 часов
Курс	I, II, III
Учебный семестр	2-6
Форма промежуточной аттестации	2,3,4,5,6 семестр- зачет


Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» (2022 год набора) составлена на основании ФГОС высшего образования 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» 09 2017 г. № 940, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, Спортивная подготовка в избранном виде спорта (танцевальные и эстетические виды спорта).

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину и студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура

**Разработчик(и) рабочей программы:**


Профессор базовой кафедры  
избранных видов спорта

  
«19» августа 2022 г.

Н.Б. Горелова

Рассмотрено и одобрено на заседании базовой кафедры избранных видов спорта «19» августа 2022 г., протокол № 1


Заведующий базовой кафедрой  
избранных видов спорта,  
кандидат педагогических наук

  
«19» августа 2022 г.

М.В. Зайнетдинов


**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник отдела  
методического обеспечения и  
контроля качества  
образовательного процесса

  
«19» августа 2022 г.

О.В. Федорова

Специалист по УМР отдела  
обеспечения и контроля  
качества образовательного  
процесса

  
«19» августа 2022 г.

Е.В. Аверьянова

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины Б1.В.07 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», Б1.В.07.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование у студентов являются: целостное понимание и представление о физической культуре личности, умении осознанно и целенаправленно использовать средства и методы дисциплины для укрепления здоровья, развития специальных физических качеств для использования их в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту в полном соответствии с современными профессиональными стандартами.

### **Задачи дисциплины:**

- овладение навыками осознанного использования двигательных действий средств и методов Педагогического физкультурно-спортивного совершенствования для формирования и поддержания профессионально значимых физических качеств личности, уровня профессиональной подготовки;
- овладение навыками составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта;
- развитие умений в построении, организации, самостоятельных занятий, контроле и регуляции нагрузок функциональных систем организма;
- развитие элементарных приемов саморегуляции и восстановления организма (питание, массаж, ванны, рекреация, аутогенная тренировка);
- формирование элементарных умений по организации мест занятий, соблюдению правил техники безопасности, самостраховки, самообороны;
- формирование профессиональных умений к созданию психологических и социальных условий для коллективного сотрудничества в области Педагогического физкультурно-спортивного совершенствования;
- формирование умений и навыков научно-методической деятельности в области Педагогического физкультурно-спортивного совершенствования.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» изучается обучающимися в рамках Б1.В.07 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, части ООП ВО, формируемой участниками образовательных отношений на протяжении пяти учебных семестров – со второго семестра до шестого семестра и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета

Изучение дисциплины «Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», Б1.В.07.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование осуществляется на основе логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами модулей Б1.О.04 Медико-биологического и Б1.О.04 Теоретико-методических основ физического воспитания и спорта: Б1.О.03.01 «Анатомия человека», Б1.О.04.01.04 «Подвижные игры», Б1.О.04.01.05 «Спортивные игры» и других обязательных дисциплин учебного плана.

Обучение по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» предшествует изучению следующих дисциплин ООП:

- Б1.О.04.06 Основы научно-исследовательской деятельности в физической культуре и спорте,
- Б1.В.03 Управление тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в танцевальных и эстетических видах спорта

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-6; УК-7

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
1	2	3
<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>УК-6.3. Демонстрирует профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности в избранном виде спорта.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теорию и методику современных видов физкультурно-спортивной деятельности</li> <li>– инновационные (нетрадиционные) виды физкультурно-спортивной деятельности, популярные в молодёжной среде</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять на практике технологии совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности</li> <li>– оценивать эффективность технологий совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучения на практике инновационными технологиями совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности</li> <li>– оценивания уровня сформированности профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности</li> </ul>
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.2. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные технологии PR в системе пропаганды актуальных трендов здорового образа жизни;</li> <li>– инновационные (нетрадиционные) оздоровительные технологии и физкультурные виды деятельности популярные</li> </ul>

		<p>в молодёжной среде;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить PR-мероприятия по пропаганде здорового образа жизни;</li> <li>– оценивать эффекты (социальный, соматический, духовно-нравственный) от здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разработки на практике и участия в PR мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни;</li> <li>– оценивания технологий здорового образа жизни по социальному, соматическому, духовно-нравственному эффектам</li> </ul>
	<p>УК-7.3. Планирует свое учебное и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	<p><b>Знать:</b> - основы организации здорового образа жизни;</p> <p><b>Уметь:</b> - организовать свою жизнь в соответствии социально значимыми представления о здоровом образе жизни.</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно использовать методы физического воспитания для укрепления здоровья и хорошего уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 328 часов.

## 4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

## Очная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>2 семестр</b>												
1.	<b>Раздел: вид спорта «Фитнес-аэробика».</b>	<b>60</b>	<b>60</b>		<b>60</b>							
1.1.	Тема: Дисциплины вида спорта «Фитнес-аэробика».	4	4		4							УК-6; УК-7
1.2.	Тема: Спортивная дисциплина «Аэробика» и «Аэробика 5 человек».	6	6		6					ПТЗ.О		УК-6; УК-7
1.3.	Тема: Спортивная дисциплина «Степ-аэробика».	6	6		6					ПТЗ.О		УК-6; УК-7
1.4.	Тема: Спортивная дисциплина «Хип-хоп» и «Хип-хоп – большая группа».	6	6		6							УК-6; УК-7
1.5.	Тема: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Фитнес-аэробика».	4	4		4					ПТЗ.О		УК-6; УК-7
1.6.	Тема: Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса вида спорта «Фитнес-аэробика». Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.	4	4		4					ПТЗ.Т		УК-6; УК-7

<sup>1</sup> Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О - опрос; ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

<sup>2</sup> К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

<sup>3</sup> Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

<sup>4</sup> Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.7	Тема: Система соревнований вида спорта «Фитнес-аэробика». Требования к соревнованиям.	4	4		4							УК-6; УК-7
1.8	Тема: Требования к выступлению.	4	4		4					<i>ПТЗ.О</i>		УК-6; УК-7
1.9	Тема: Судейство соревнований по виду спорта «Фитнес-аэробика».	4	4		4							УК-6; УК-7
1.10	Тема: Судейство критериев в спортивной дисциплине «Аэробика».	4	4		4							УК-6; УК-7
1.11	Тема: Судейство критериев в спортивной дисциплине «Степ-аэробика».	4	4		4							УК-6; УК-7
1.12	Тема: Судейство критериев в спортивной дисциплине «Аэробика (5 человек)».	4	4		4					<i>ПТЗ.О</i>		УК-6; УК-7
1.13	Тема: Судейство критериев в спортивных дисциплинах «Хип-хоп» и «Хип-хоп-большая группа»	4	4		4							УК-6; УК-7
1.14	Порядок проведения соревнований.	2	2		2							УК-6; УК-7
	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	-	зачет			
	<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>60</b>		<b>60</b>							
<b>3 семестр</b>												
2.	<b>Раздел: вид спорта «Акробатический рок-н-ролл».</b>	<b>60</b>	<b>60</b>		<b>60</b>							
2.1.	Тема: Дисциплины вида спорта «Акробатический рок-н-ролл».	4	4		4							УК-6; УК-7
2.2.	Тема: Термины и определения вида спорта «Акробатический рок-н-ролл».	4	4		4					<i>ПТЗ.О</i>		УК-6; УК-7
2.3.	Тема: Федеральный стандарт	4	4		4					<i>ПТЗ.О</i>		УК-6; УК-7





№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работы	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Техническая подготовка.											
2.13	Тема: Акробатический рок-н-ролл. Психологическая подготовка	4	4		4					<i>ПТЗ.О</i>		УК-6; УК-7
	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	-	зачет			
	<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>60</b>		<b>60</b>							
	<b>4 семестр</b>											
3.	<b>Раздел: вид спорта «Танцевальный спорт».</b>	<b>70</b>	<b>70</b>		<b>70</b>							
3.1.	Тема: Дисциплины вида спорта «Танцевальный спорт».	4	4		4							УК-6; УК-7
3.2.	Тема: Характеристика танцев латиноамериканской программы.	4	4		4							УК-6; УК-7
3.3.	Тема: Характеристика танцев европейской программы.	4	4		4					<i>ПТЗ.О</i>		УК-6; УК-7
3.4.	Тема: Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивным танцам.	2	2		2							УК-6; УК-7
3.5.	Тема: Основы обучения танцевальным движениям.	4	4		4							УК-6; УК-7
3.6.	Тема: Позиция ног в хореографии.	2	2		2							УК-6; УК-7
3.7.	Тема: Элементы танца.	4	4		4					<i>ПТЗ.О</i>		УК-6; УК-7
3.8.	Тема: Виды танцевальных шагов.	4	4		4							УК-6; УК-7
3.9.	Тема: Танец Ча-ча-ча.	4	4		4							УК-6; УК-7
3.10	Тема: Танец Самба.	4	4		4							УК-6; УК-7
3.11	Тема: Танец Джайв.	4	4		4							УК-6; УК-7
3.12	Тема: Танец Медленный Вальс.	4	4		4							УК-6; УК-7
3.13	Тема: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта	4	4		4					<i>ПТЗ.О</i>		УК-6; УК-7







№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультаций <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
6.8.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт».	4	4		4					ПТЗ.О		УК-6; УК-7
6.9.	Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса вида спорта «Чир спорт». Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.	6	6		6					ПТЗ.Т		УК-6; УК-7
6.10	Чир спорт. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	4	4		4							УК-6; УК-7
6.11	Чир спорт. Техническая подготовка.	6	6		6							УК-6; УК-7
6.12	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.	6	6		6					ПТЗ.О		УК-6; УК-7
	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	-	зачет			
	<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>60</b>		<b>60</b>							
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>328</b>	<b>328</b>		<b>328</b>							

Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О - опрос; ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

К занятиям семинарского тапа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

Если предусмотрены учебным планом.

## 4.2. Тематическое содержание занятий

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
<b>2 семестр</b>		
<b>Раздел 1. Вид спорта: «Фитнес-аэробика»</b>		
Тема 1.1. Дисциплины вида спорта «Фитнес-аэробика».	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Вид спорта «фитнес-аэробика». Цели, задачи, дисциплины. Техника безопасности. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Своеобразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Спортсмены выполняют непрерывную высокоинтенсивную композицию, включающую движения со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек, групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности. Федерация по фитнес-аэробике в России была основана в 1991 году. Дисциплины фитнес-аэробики: аэробика, степ-аэробика, аэробика (5 человек), хип-хоп, хип-хоп-большая группа.
Тема 1.2. Спортивная дисциплина «Аэробика» и «Аэробика 5 человек».	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)	Основные элементы спортивной дисциплины «аэробика»: шаг, бейсик степ, ви-степ, мамбо, мамбос поворотом, бокс-степ, степ кросс, зорба, кик со сменой, степ-тач, бег, подскок, подъем колена, керл, скип, мах, лифт сайд, пони, скуп, той тач, хил тач, прыжок джек, выпад, грейп-вайн, супермен, шассе мамбо вперед, шассе мамбо назад, шаг аут, шаг аут ин 1. Базовые шаги выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов); 2. Нога сгибается вперед: тазобедренный и коленные суставы согнуты; 3. Лодыжка разгибается, демонстрируя перекал с носка на пятку; 3. Основная фаза – движение вверх, а не вниз; 4. Туловище и голова удерживаются в вертикальном положении, с нейтральным положением позвоночника и естественной осанкой; 5. Верхняя часть тела демонстрирует статическую силу, без одновременных с шагами перемещений вверх-вниз или вперед-назад. Угол в тазобедренном и коленном суставе – 30-40° Два типа шагов: шаги, которые не меняют лидирующую ногу, шаги, которые

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>меняют лидирующую ногу.  Опрос в форме дискуссии:  1. Описать элемент шаг  2. Типы шагов  3. Основные элементы спортивной дисциплины «аэробика»</p>
Тема 1.3. Спортивная дисциплина «Степ-аэробика».	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)	<p>Основные элементы спортивной дисциплины «степ-аэробика»: бэйсик-степ, ви-степ, лифт степ, тэп-ап, тэп-даун, тён степ, страдл даун, страдл ап, овер-степ, э-кросс, конэ ту конэ, ланч(выпад), у-тён, а-степ, эль-степ.  Условно можно выделить несколько групп движений в зависимости от:  - направления вертикального перемещения (вверх или вниз): шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;  шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол;  - ведущей ноги: с одной и той же ноги, со сменой ног;  - наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси, что позволяет разделять элементы на следующие два вида: без поворота – переместительные; с поворотом – вращательные;  - наличия или отсутствия опорной фазы, что позволяет классифицировать движения на: шаги; подскоки и скачки.  Подходы к платформе: фронтальный подход к степ-платформе (Ф); подход сверху (В); подход сбоку (Б); подход с конца (К); подход по сторонам (С); подход с угла (У)  Опрос в форме дискуссии:  1. Описать элемент ви-степ  2. Назвать виды подходов к платформе  3. Высота степ-платформы</p>
Тема 1.4. Спортивная дисциплина «Хип-хоп» и «Хип-хоп большая группа»	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)	<p>Хип-хоп относится к стилям уличного танца, первоначально исполняемый под музыку хип-хоп или то, что потом трансформируется в хип-хоп культуру.  Стили хип-хоп:  Локинг - фанковый стиль танца, название этого стиля происходит от англ. «Lock» - замок, сочетание быстрых движений и замираний. Этот стиль основан на</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>быстрых четких движениях рук и более мягких движений бедер и ног. Движения амплитудные, очень ритмичные и всегда тесно привязаны к музыке. Базовые движения – лок, поинт, ап анд лок, пэйс, рист твирл, рокстеди, вичэвей, кик, лео вок, стоп анд гоу, скуб иду, скубот, субот хоп, скитер рэбит, фанки гитар, сплит, ни дроп.</p> <p>Поппинг - Стиль танца, техника его лежит в быстром сокращении и быстром расслаблении мышц, благодаря чему возникает эффект, как будто тело танцора вздрагивает – Хит или Пап. Все это происходит непрерывно, в такт звучащей музыке, и при этом сочетается с движениями и различными позами. Базовые движения: ни папс, ам папс, чест папс, нек папс, тотал папс, боди вэйв, ам вэйв, роллс.</p> <p>Подстили – снейкинг, филмор, скаркроу, тоймэн, крэйзи легс, дим стопинг, слипи стайл, эйр пойзинг, паппет, спайдер мэн, кинг тат и др.</p>
Тема 1.5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Фитнес-аэробика».	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	<p>ФССП-определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющую спортивную подготовку. Требования к структуре программ спортивной подготовки. Нормативы физической подготовки. Этапы спортивной подготовки, продолжительность этапов в годах, возраст для зачисления и перевода в группы, наполняемость групп. Требования к объему тренировочного процесса.</p> <p>Опрос в форме дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Перечислить этапы спортивной подготовки</li> <li>2.Назвать продолжительность этапов спортивной подготовки</li> <li>3.Назвать возраст для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки</li> </ol>
Тема 1.6. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса вида спорта «Фитнес-аэробика». Нормативы общей физической и	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	<p>Соотношение общей физической подготовки (%), специальной физической подготовки (%), технической подготовки (%), теоретической подготовки (%), тактической подготовки (%), психологической подготовки (%) в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Влияние физических качеств на результативность. Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе, на этапе совершенствования спортивного</p>



Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
специальной физической подготовки.		мастерства, на этапе высшего спортивного мастерства. Тестирование.
Тема 1.7. Система соревнований вида спорта «Фитнес-аэробика». Требования к соревнованиям.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Спортивные дисциплины вида спорта «Фитнес-аэробика». Возрастные группы. Определение возраста участников (для участия в соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований). Туры соревнований. Все соревнования проводятся минимум в два тура (отборочный тур и/или полуфинальный, и финальный тур). Аэробика, степ-аэробика, аэробика (5 человек). Цель отборочного тура-проверка судьями программы выступлений Групп на соответствие правилам. Цель полуфинального тура – выявить 6 или более сильнейших групп из участников полуфинального тура для выступления в финале. Цель финального тура – определение сильнейших из 6 или более Групп. «Хип-хоп», «Хип-хоп большая группа». Цель отборочного тура – отбор 20 лучших Групп. Цель полуфинального тура – выявить 10 лучших групп для участия в финальном туре. Цель финального тура – определение сильнейших из 10 групп.
Тема 1.8. Требования к выступлению.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Количество участников в группе. Замена участников. (Замена до начала соревнований, замена во время соревнований). Программа выступлений (обязательных элементов не существует). Костюм для выступления. Площадка для выступления (размеры площадки, покрытие площадки). Время выступления. Музыкальное сопровождение. Оборудование (требования к высоте степ-платформы, согласно возрастным групп). Выход/уход с площадки для выступления. Фальстарт, санкции при фальстарте. Травмы участников соревнований. Опрос в форме дискуссии: 1. Назвать размеры площадок для выступлений для дисциплин фитнес-аэробики 2. Назвать время выступления для дисциплин фитнес-аэробики 3. Назвать высоту степ-платформы, согласно возрастным групп
Тема 1.9. Судейство соревнований в виде спорта	<b>Занятие семинарского типа</b>	Назначение спортивных судей на официальные спортивные соревнования осуществляется в соответствии с требованиями включения спортивных судей в

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
«Фитнес-аэробика».	(Практическое занятие) (4 ак.ч.)	судейские коллегии, квалификационных требований к спортивным судьям по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденных Министерством спорта Российской Федерации. Главная судейская коллегия. Главный судья соревнований. Главный секретарь. Заместитель главного секретаря. Главный арбитр. Судейская коллегия соревнований. Система оценивания.
Тема 1.10. Судейство критериев в спортивной дисциплине «Аэробика».	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Специфичность. В основе программ по фитнес-аэробике лежат движения высокоударной (hi-impact) аэробики, основанные на постоянных прыжках и беге, под музыкальное сопровождение с чётко различимой ударностью. Обязательных элементов не существует, а также не приветствуется использование элементов из спортивной аэробики. Акцент делается на непрерывное выполнение движений, выстроенных в творчески составленную композицию. Темп музыки для этой дисциплины должен находиться в пределах 150-160 уд./мин. Если музыка будет звучать быстрее 160 ударов в минуту, то судьи по артистизму снизят свой балл, и это может повлиять на ранг Группы. Технические критерии. Все движения должны соответствовать и отражать специфику спортивной дисциплины «аэробика» в процентном соотношении: - сложность движений (25%); - интенсивность исполнения (25%); - разнообразие движений (25%); - качество исполнения (25%). Критерии артистизма. Все движения должны соответствовать и отражать специфику спортивной дисциплины «аэробика» в процентном соотношении: - хореография (30%); - музыкальное сопровождение (25%); - синхронность исполнения (25%); - презентация (20%).
Тема 1.11. Судейство критериев в спортивной	<b>Занятие семинарского типа</b>	Специфичность. Универсальные правила работы на степ-платформе четко описывают организацию степ-тренировки с использованием правильной техники

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
дисциплине «Степ-аэробика».	(Практическое занятие) (4 ак.ч.)	<p>работы ног, рук и туловища. Эти правила необходимо использовать таким образом, чтобы, независимо от уровня физической подготовки участников соревнований можно было избежать физических травм или повреждения во время выступления в спортивной дисциплине «степ - аэробика» (Степ-активность, осанка, подъем на степ-платформу, спуск со степ платформы, ведущая нога, прыжки, интенсивность программы)</p> <p>Технические критерии. Все движения должны соответствовать критериям, характеризующим специфику спортивной дисциплины «степ - аэробика» в процентном соотношении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сложность движений (25%);</li> <li>- интенсивность исполнения (25%);</li> <li>- разнообразие шагов и перемещений (25%);</li> <li>- качество исполнения (25%).</li> </ul> <p>Критерии артистизма. Все движения должны соответствовать критериям, характеризующим специфику спортивной дисциплины «степ - аэробика» в процентном соотношении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хореография (30%)</li> <li>- музыкальное сопровождение (25%)</li> <li>- синхронность исполнения (25%)</li> <li>- презентация (20%)</li> </ul>
Тема 1.12. Судейство критериев в спортивной дисциплине «Аэробика (5 человек)».	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	<p>Специфичность. Программа в спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)» включает в себя презентацию («зрелищность»), взаимодействие с аудиторией и носит развлекательный характер (спортивное шоу). В основе программы лежит принцип зрелищности с использованием движений высокоударной аэробики и танцевальных движениях, показывающих динамичность, артистизм и физическую подготовку всей Группы. В программе выступлений нет обязательных элементов. Наличие сложных элементов и поддержек не являются особенностью этой дисциплины.</p> <p>Технические критерии. Качество исполнения (100%). Сложные элементы аэробики не поощряются и не добавляют никакой ценности программе.</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>Критерии артистизма. В процентном соотношении критерии распределяются следующим образом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хореография и использование музыки (50%);</li> <li>- разнообразие движений (25%);</li> <li>- зрительный образ (25%).</li> </ul> <p>Специфика. В процентном соотношении критерии распределяются следующим образом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- презентация программы выступления (75%);</li> <li>- синхронность (25%).</li> </ul> <p>Запрещенные движения.</p> <p>Опрос в форме дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Темп музыки</li> <li>2. Длительность музыкального сопровождения</li> <li>3. Критерии артистизма и их процентное соотношение</li> </ol>
Тема 1.13. Судейство критериев в спортивных дисциплинах «Хип-хоп» и «Хип-хоп-большая группа».	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	<p>Специфичность. Хип-хоп относится к стилям уличного танца, первоначально исполняемый под музыку хип-хоп или то, что потом трансформируется в хип-хоп культуру. Настоящее выступление по хип-хоп – это разнообразие стилей, характерные движения и хореография, которые передают характер и энергию улицы.</p> <p>Критерии оценки исполнения. В процентном соотношении критерии распределяются следующим образом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника исполнения и сложность 20%;</li> <li>- музыкальное сопровождение и интерпретация 20%;</li> <li>- разнообразие и креативность 20%;</li> <li>- перестроения и визуальные образы 20%;</li> <li>- командная работа и презентация 20%.</li> </ul> <p>Трюки. Разрешается использовать в программе трюковые элементы. Однако, судьи оценивают правильную технику, уверенное и качественное выполнение любого элемента, чистые переходы из танцевальных движений к трюкам, хорошую танцевальную комбинацию, составляющую основу программы выступления и</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>наличие цели в хореографии для выполнения трюков, связанных с музыкальным сопровождением.</p> <p>Солирование. Не приветствуется солирование, предпочтение отдается командному выступлению.</p> <p>Стили. В программах выступлений спортивных дисциплин «хип - хоп» и «хип - хоп - большая группа» нет ограничений по количеству стилей.</p> <p>Запрещенные движения. Любые движения, которые спортсмен не может исполнить технически правильно и корректно, в результате чего может возникнуть риск нанесения вреда здоровью участника, недопустимы.</p>
Тема 1.14. Порядок проведения соревнований.	<p><b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (2 ак.ч.)</p>	<p>Права и обязанности спортсменов и их представителей. Положение о соревнованиях. Заявки. Комиссия по допуску к соревнованиям. Программа соревнований. Организатор соревнований. Представитель группы. Технический и медицинский персонал соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Рекомендуемые образцы отчетных документов. Антидопинговое обеспечение.</p>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	<i>по сумме текущего контроля</i>
<b>3 семестр</b>		
<b>Раздел 2. Вид спорта «Акробатический рок-н-ролл».</b>		
Тема 2.1. Дисциплины вида спорта «Акробатический рок-ролл».	<p><b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)</p>	<p>Вид спорта «Акробатический рок-н-ролл». Цели, задачи, дисциплины. Техника безопасности. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Акробатический рок-н-ролл признан в России с 1986 года, когда на базе добровольного спортивного общества «Локомотив» открылась первая в СССР секция акробатического рок-н-ролла, переименованная впоследствии в Московский рок-н-ролл-клуб.</p> <p>В 1991 году Госкомспорт СССР официально признал акробатический рок-н-ролл видом спорта.</p> <p>Он является уникальным видом спорта, сочетающим красоту танца и сложность акробатических элементов.</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		Соревнования проводятся среди пар и групп спортсменов по спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта. Соревнования пар проводятся по дисциплинам: «М-класс микст», «А-класс микст», «В-класс микст», «Буги-вуги». Соревнования групп проводятся по дисциплинам: «Формешн-микст», «Формейшн».
Тема 2.2. Термины и определения вида спорта «Акробатический рок-н-ролл».	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	<p>Основной ход рок-н-ролла – особенность движения ног, определяющий стиль акробатического рок-н-ролла как отдельного танцевального направления (специфика движений), на которых строятся танцевальные фигуры и смены.</p> <p>Основной ход рок-н-ролла состоит из двух основных движений – кик-бол-чендж и кик-степ (начало первого движения на основном ходу партнер выполняет левой ногой, партнерша – правой). Полный основной ход. Пружинка. Кик-степ. Кик-бол-чендж Вариации основного хода. Ритм. Потеря ритма. Рестарт. Падение. Танцевальная фигура. Финальная поза. Акробатический элемент. Фус. Беттарини. Элементы вращения. Винтовые элементы. Крепкий хват. Хват. Скользящий хват. Парная акробатика. Трио-акробатика. Формейшн-акробатика. Каскадная акробатика. Уровни безопасности. Основной ход буги-вуги. Баунс. Хайлайт. Эдванс. фигуры. Акробатическая фигура в буги-вуги.</p> <p>Опрос в форме дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. С какой ноги выполняет начало первого движения партнер</li> <li>2. Что такое акробатический элемент</li> <li>3. Описать заход на элемент беттарини</li> </ol>
Тема 2.3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл».	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	<p>ФССП-определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющую спортивную подготовку. Требования к структуре программ спортивной подготовки. Нормативы физической подготовки. Этапы спортивной подготовки, продолжительность этапов в годах, возраст для зачисления и перевода в группы, наполняемость групп. Направленность и основные задачи этапа спортивной подготовки. Требования к объему тренировочного процесса.</p> <p>Опрос в форме дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перечислить этапы спортивной подготовки</li> </ol>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>2. Назвать продолжительность этапов спортивной подготовки</p> <p>3. Назвать возраст для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки</p>
<p>Тема 2.4. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса вида спорта «Акробатический рок-н-ролл». Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.</p>	<p><b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)</p>	<p>Соотношение общей физической подготовки (%), специальной физической подготовки (%), технической подготовки (%), теоретической подготовки (%), тактической подготовки (%), психологической подготовки (%) в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Влияние физических качеств на результативность. Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе, на этапе совершенствования спортивного мастерства, на этапе высшего спортивного мастерства.</p> <p>Тестирование</p>
<p>Тема 2.5. Система проведения соревнований в виде спорта «Акробатический рок-ролл». Требования к соревнованиям и участникам соревнований.</p>	<p><b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)</p>	<p>Спортивные дисциплины вида спорта «Акробатический рок-ролл». Возрастные ограничения спортсменов, участвующих пар и групп. Определение возраста участников (для участия в соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований). Общие принципы допуска спортсменов к соревнованиям и ограничения на участие в соревнованиях. Технические и иные параметры места проведения соревнований. Порядок выступления пар (групп) определяется программой соревнований. В соревнованиях пар в отборочных турах в заходе одновременно выступают две, три, или пять пар. В финале пары выступают по одной на площадке. Группы во всех турах выступают по одной на площадке.</p> <p>Спортивные санкции, применяемые к спортсменам, спортивным судьям, тренерам. Антидопинговый контроль.</p>
<p>Тема 2.6. Правила проведения соревнований в виде спорта «Акробатический рок-н-ролл».</p>	<p><b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)</p>	<p>Заявки на участие в соревнованиях. Комиссия по допуску к участию в соревнованиях.</p> <p>Содержание и продолжительность соревнований. Соревнования в видах программы «М класс-микст» мужчины и женщины и «А класс-микст» мужчины и женщины проводятся по двум программам: «техника ног» (в финале) и «акробатика»</p> <p>Соревнования в виде программы «буги-вуги» мужчины и женщины проводятся по двум программам: «слоу» (в отборочном туре и в финале) и «фаст»</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>Соревнования в остальных видах программы проводятся по одной программе. Требования к темпу музыки, продолжительности программ, количеству акробатических элементов, танцевальных фигур.</p> <p>Отсчет времени исполнения программы парами начинается с первого после включения фонограммы движения любого из партнеров и заканчивается с финальной позой, даже если пара продолжает исполнение программы после окончания звучания фонограммы. Отсчет времени исполнения программы группами «формейшн» и «формейшн-микст» начинается с начала звучания фонограммы и заканчивается с окончанием звучания фонограммы, даже если группа продолжает свою программу.</p> <p>Опрос в форме дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В каких возрастных группах проводятся соревнования «М класс-микст» по двум программам?</li> <li>2. Продолжительность программы «В класс-микст» в возрастной группе мужчины и женщины</li> <li>3. Отличие темпа музыки в дисциплине буги-вуги программы слоу и фаст</li> </ol>
Тема 2.7. Компоненты и критерии оценивания выступления.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	<p>Общая итоговая оценка выступления пары складывается из суммы оценок, выставленных за следующие компоненты: акробатика, основной ход, танцевальные фигуры, композиция. Особенности судейства парных видов программы рок-н-ролла. Особенности судейства спортивной дисциплины «буги-вуги». Штрафные санкции, применяемые линейными и техническими судьями.</p> <p>Требования к костюмам. Определение победителей и распределение мест.</p> <p>Судейские коллегии.</p>
Тема 2.8. Планирование учебно-тренировочного процесса в виде спорта «Акробатический рок-н-ролл». Многолетнее планирование. Годовое планирование.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)	<p>Общий учебный план многолетней подготовки. Планирование учебно-тренировочного процесса на год. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период. Основные задачи этапов. Продолжительность.</p> <p>Основные средства и методы тренировки. Тренировка – основная форма занятий и структурная единица всего тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле.</p> <p>Опрос в форме дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные задачи подготовительного периода</li> </ol>



Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		2. Основные задачи соревновательного периода 3. Основные задачи переходного периода
Тема 2.9. «Акробатический рок-н-ролл». Общая физическая подготовка.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)	Основными средствами тренировки в акробатическом рок-н-ролле являются движения и упражнения: танцевальные, общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Развитие основных физических качеств ОФП. Общефизическая подготовка проводится на всех этапах. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. (для мышц рук, для мышц туловища, для мышц ног). Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на батуте. Упражнения из других видов спорта. Опрос в форме дискуссии: 1. Примеры упражнений у гимнастической стенки. 2. Примеры упражнений из других видов спорта 3. Примеры упражнений на батуте
Тема 2.10. «Акробатический рок-н-ролл». Специальная физическая подготовка.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Специальная физическая подготовка проводится на всех этапах. Специальная физическая подготовка в Акробатическом рок-н-ролле – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения программы по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл». Специально-подготовительные упражнения должны быть направлены на высокое развитие и поддержание тех качеств, которые обеспечивают успешное овладение конкретными элементами акробатического рок-н-ролла. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов. Упражнения на формирование динамической осанки, совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук. Комплекс упражнений силовой подготовки. Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук и туловища. Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц ног. Упражнения для развития координации движений.
Тема 2.11. «Акробатический рок-н-	<b>Занятие семинарского типа</b>	Хореографическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Последовательность

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
ролл». Хореографическая подготовка.	(Практическое занятие) (4 ак.ч.)	<p>упражнений в хореографическом уроке строго определена. Сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем для крупных групп мышц. Последовательность упражнений в классическом экзерсисе: 1. батман тандю, 2. деми и грант плие, 3. батман тандю, 4. батман тандю жете, 5. ронд де жамб партер, 6. батман фондю, 7. батман фрапе и пети батман, 8. ронд де жамбан лер, 9. батман девелопе, 10. гранд батман жете.</p> <p>Правила: 1. все движения в равной мере выполняют и правой и левой ногой(рукой) в ту и другую стороны, 2. движения классического и народных танцев изучаются сначала у опоры, затем на середине.</p> <p>К базовой хореографической подготовке относятся: -партерная хореография (на полу); -подготовительные движения классического танца (деми плие, батман тандю и др.); -народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине, историко-бытовой и современные танцы (соединения из основных шагов на 16-32 счета); -современный танец; -владение технически правильным навыком равновесия в основных положениях на полу-пальцах на двух и на одной ноге; владение техникой отталкивания и приземления; -владение техникой расслабления, последовательными движениями рук и тела; -владение техникой поворотов на одной и двух ногах.</p> <p>Опрос в форме дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Назвать последовательность упражнений в хореографическом уроке</li> <li>2. Перечислить составляющие базовой хореографической подготовки</li> </ol>
Тема 2.12. «Акробатический рок-н-ролл». Техническая подготовка.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	<p>Техническая подготовка спортсмена предполагает освоение и совершенствование техники двигательных действий характерных для избранных видов спорта. Танцевальная техника ног. Техника исполнения акробатических элементов. С учетом задач и применяемых средств, техническая подготовка условно подразделяется на базовую и профилирующую.</p> <p>Базовая техническая подготовка: Навык основного хода. Навык сохранения необходимой динамической осанки. Навык владения техникой отталкивания ногами</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		(прыжок). Владение техникой приземления и восстановления равновесия при элементах разной категории сложности. Танцевальные позиции (открытая позиция, закрытые позиции, простые танцевальные фигуры, сложные танцевальные фигуры). Профилирующая акробатическая подготовка. Полу-акробатика (лассо, по-лассо, тоте-мен, проходы и проезды под ногами, седы на колени, прыжок ноги врозь, сед углом на руки). Акробатика (переворот через плечо, переворот через руку, детское сальто, сход с плеч). Акробатика высшей категории сложности (сальто с фуса, бетарини, сальто сгиб-разгиб, сальто вперед с поворотом, пируэт, полтора пируэта назад, двойной пируэт, двойной твист и др.)
Тема 2.13. «Акробатический рок-н-ролл». Психологическая подготовка.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	<p>Базовая психологическая подготовка. (развитие внимания, представлений, мышления, памяти, воображения, координации, музыкальности, эмоциональности, самокритичности, самоанализу; формирование любви к виду спорта.</p> <p>Психологическая подготовка к тренировкам (тренировочная). (формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы, формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям).</p> <p>Психологическая подготовка к соревнованиям. (соревновательная) (формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, совершенствование методики саморегуляции психических состояний).</p> <p>Приемы: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточения.</p> <p>Методы: лекции и беседы, разъяснения и убеждения, выразительные примеры выдающихся спортсменов, самонаблюдения, самоанализы и самоотчеты, изучение специальной литературы, метод упражнений, модельные тренировки.</p> <p>Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии.</p> <p>Опрос в форме дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какие виды психологической подготовки можно выделить</li> <li>2. Что включает в себя базовая психологическая подготовка</li> </ol>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Промежуточная аттестация	Зачет	3. Методы психологической подготовки <i>по сумме текущего контроля</i>
<b>4 семестр</b>		
<b>Раздел 3. Вид спорта: «Танцевальный спорт».</b>		
Тема 3.1. Дисциплины вида спорта «Танцевальный спорт».	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Вид спорта «Танцевальный спорт». Цели, задачи, дисциплины. Техника безопасности. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. История развития танцевального спорта. Соревнования проводятся индивидуально (спортивная дисциплина «брейкинг»), среди спортивных пар, ансамблей, команд. Спортивная пара состоит из партнера мужского пола и партнерши женского пола, которые исполняют соревновательную программу под музыкальное сопровождение. Состав ансамблей. Соревновательные дисциплины: европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье, секвей-европейская программа, секвей-латиноамериканская программа, ансамбли-европейская программа, ансамбли-латиноамериканская программа, брейкинг, брейкинг-командные соревнования. Состав европейской программы: медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот, квикстеп. Состав латиноамериканской программы: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв.
Тема 3.2. Характеристика танцев латиноамериканской программы.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	История латиноамериканских танцев. Особенности латиноамериканской программы. В основной части латиноамериканских спортивных бальных танцев отдельные элементы исполняются одновременно разными частями тела; характерным можно назвать скручивание и вращение, резкое изменение направления движения. Танец ча-ча-ча (происхождение-разновидность мамбы, появившийся в 40-х годах XX века; стиль танца-социальный, клубная латина с элементами мамбо и румбы; стиль музыки – латиноамериканская музыка со средним темпом и энергичными кубинскими ритмами; ритм-30-32 такта в мин.; ча-ча-ча-визитная карточка латиноамериканской культуры)

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>Танец румба (происхождение – танец был свадебным, попал в Европу в начале XX века; стиль танца – социальный, латиноамериканский с «кубинскими движениями»; стиль музыки – латиноамериканская с медленным средним темпом; ритм – 25-27 тактов в мин.; румба – танец любви и «жемчужина» латиноамериканской программы)</p> <p>Танец самба (происхождение – карнавальная бразильская танец, представленный в 1917г.; стиль танца – социальный, латиноамериканский с африканскими ритмами; стиль музыки-латиноамериканская с высоким темпом и большим количеством ударных инструментов; ритм – 50-52 такта в мин.; во всем мире самба считается латиноамериканским вальсом).</p> <p>Танец пасодобль (происхождение – частично основан в Испании на корриде, впервые представлен во Франции в начале XX века; стиль танца-социальный, народный, латиноамериканский, с грациозным драматичным исполнением; стиль музыки – музыка испанской корриды, маршеобразная со средним темпом; ритм – 60-62 тактов в мин.; самый быстрый танец латиноамериканской программы, главная роль принадлежит партнеру).</p> <p>Танец джайв (происхождение – ритуальный танец индейцев, его история начинается в XIX веке; стиль танца -социальный, латиноамериканский с элементами джатамба и рок-н-ролла; стиль музыки – музыка с постоянным энергичным ритмом, ритм - 42-44 такта в мин.; самый сложный, яркий и популярный танец латиноамериканской программы).</p>
Тема 3.3. Характеристика танцев европейской программы.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	<p>Особенности европейской программы. Одно из обязательных правил исполнения танцевальных фигур – нахождение партнеров в постоянном контакте в паре. 5 областей контакта: 1. Левая кисть партнера держит правую кисть партнерши; 2. Левая кисть партнерши лежит на руке партнера ниже плеча; 3. Правая кисть партнера расположена на левой лопатке партнерши; 4. Левый локоть партнерши касается правого локтя партнера; 5. Правые части корпуса (груди) обоих партнеров находятся в постоянном соприкосновении.</p> <p>Европейская программа подразумевает и соответствующий внешний вид танцоров. Для партнерш – это платья ниже колена и закрытые туфли на каблучке; партнеры же облачены во фрак или смокинг, белую рубашку, черные туфли. Лакированная</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>мужская обувь считается элементом особого шика в стандарте.</p> <p>Танец медленный вальс (происхождение – появился в Австрии в 18 веке, стиль танца – социальный, бальный танец, с плавными, маятниковыми движениями; стиль музыки – оркестровая музыка, классические произведения с характерной мелодичностью; ритм – 28-30 такт в мин.; основа европейской программы, неофициальное звание «короля танцев»).</p> <p>Танец венский вальс (происхождение – от народного австрийского танца в конце 18 века; стиль танца – социальный, бальный с характерными круговыми вращениями партнеров, скольжениями и поворотами головы; стиль музыки – инструментальная, вальсовая музыка с высоким темпом; ритм – 58-60 такт в мин.; венский вальс содержит наименьшее количество фигур из всех европейских танцев).</p> <p>Танец танго (происхождение – появился в 19 веке в Испании и Аргентине; стиль танца – социальный, бальный с поступательными движениями и необычными диагональными направлениями; стиль музыки – инструментальная музыка с медленным темпом, ритм – 31-33 такт в мин.; один из самых сложных и ярких танцев европейской программы).</p> <p>Танец медленный фокстрот (происхождение – появился в Европе в начале 20 века; стиль танца – социальный, бальный с удлиненными линиями и непрерывными движениями; стиль музыки – ритмичная, свинговая музыка, ритм – 29-32 такт в мин.; самый медленный танец европейской программы).</p> <p>Танец квикстеп (происхождение – появился накануне Первой мировой войны в Англии; стиль танца – социальный, бальный танец, требующий легкости и подвижности; стиль музыки – оркестровая музыка, высокий темп джаза и свинга; ритм – 50-52 такт в мин.; самый динамичный танец европейской программы).</p> <p>Опрос в форме дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Какой танец является основой европейской программы</li> <li>2.Какой танец содержит наименьшее количество фигур из всех европейских танцев</li> <li>3.Какой танец является самым динамичным танцем европейской программы</li> </ol>
Тема 3.4. Предупреждение травматизма на занятиях и	<b>Занятие семинарского типа</b>	Причины травматизма и способы его предупреждения. -недочеты и ошибки в методике проведения занятий (форсированные

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
соревнованиях по спортивным танцам.	(Практическое занятие) (2 ак.ч.)	<p>тренировки, плохая разминка без учета возраста, пола, уровня подготовленности и др.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-недостатки в организации проведения занятий (плохое освещение, неподготовленные снаряды, паркет и пр.);</li> <li>-поспешность, невнимательность и т. п. в поведении занимающегося;</li> <li>- врожденные особенности опорно-двигательного аппарата;</li> <li>- недостаточная физическая подготовленность;</li> <li>- склонность к спазмам мышц и сосудов;</li> <li>- переутомление (перетренированность), приводящее к нарушению координации движений;</li> <li>- несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесенных травм или заболеваний.</li> </ul> <p>Профилактика травм и заболеваний ОДА при занятиях спортивными танцами и в массовом спорте должна включать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полноценную разминку;</li> <li>- соблюдение санитарно-гигиенических требований (температура помещения, влажность, освещенность, подбор и подгонка спортивного инвентаря и снарядов и др.);</li> <li>- соблюдение методических принципов (не форсировать нагрузки, учитывать подготовленность, возраст, пол, систематичность занятий, учет состояния здоровья и т. п.);</li> <li>- массаж, самомассаж, баню и др.</li> </ul>
Тема 3.5. Основы обучения танцевальным движениям.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	<p>Танцевальные способности в овладении техники спортивных танцев. Чувство ритма. Выразительность движений(артистичность), точность исполнения движений, взаимодействие (синхронность) в паре, музыкальность – умение размещать танцевальные движения в музыкальной восьмерке.</p> <p>Обучение танцевальному движению. Первый этап – ознакомление с изучаемым движением, создание о нем предварительного представления. Методические приемы: название танцевального движения, показ, объяснение его значения и техники исполнения, опробование.</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>Второй этап – углубленное разучивание движения. Методика обучения на этом этапе складывается, в основном, из методов целостного выполнения изучаемого упражнения с избирательным совершенствованием деталей техники. Нельзя допускать ошибочных действий – впоследствии очень сложно устранить «въевшуюся» ошибку.</p> <p>Третий этап – закрепление и совершенствование техники исполнения движения. Используемые методические приемы:</p> <p>а) соединение изученного движения с другими или включение его в различные комбинации, выполнение их на тренировках в непривычных для занимающихся условиях;</p> <p>б) приглашение на тренировку опытных судей с целью оценки качества выполнения изученных движений и вариаций, соревнование на лучшее исполнение танцевальных движений;</p> <p>в) выполнение упражнений на фоне утомления, эмоционального возбуждения или угнетения и др.</p>
Тема 3.6. Позиция ног в хореографии.	<p><b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (2 ак.ч.)</p>	<p>Бальные танцы не обходятся без серьезной хореографической подготовки, так как техника исполнения элементов композиции напрямую зависит от растянутости мышц и сухожилий, от развитости мышечных внимания и памяти. Обучение хореографическому делу начинается с основных положений ног. Основная классическая позиция ног в хореографии требует многочасовых отработок в зале, при этом исполнение требует максимальной собранности мышц и вытянутости позвоночного столба.</p> <p>Первая позиция. Стопы с сознательным усилием прилегают к паркету. Носки максимально развернуты по единой линии в две противоположные стороны, пятки собраны вместе. Вертикаль центра тяжести тела устремляется через опорную поверхность между пяток. При этом базовая нагрузка ложится на фаланги пальцев и плюсневые кости. При ошибочно установленной позе центр тяжести тела периодически уходит то влево, то вправо, что ведет к потере равновесия.</p> <p>Вторая позиция. Стопы плотно контактируют с поверхностью пола. Носки имеют</p>



Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>выворотность в стороны по общей линии. Ось центра тяжести проходит вертикально между двух пяток. Вес тела неравномерно расходуется по опорной поверхности. Базовую нагрузку берут на себя, как и в первой случае, передние части стоп. На пятую область приходится более серьезная нагрузка, чем в первой позиции. Видимая легкость и изящность достигаются подтянутостью бедер и корпуса в целом.</p> <p>Третья позиция. Данное положение в танцевальных композициях практически не используется, но достаточно широко применяется в тренировочных упражнениях. Одна нога устанавливается впереди другой. При этом пятка передней ноги расположена строго напротив носка задней.</p> <p>Четвертая позиция. Стопы размещены параллельно друг другу на расстоянии, определенном длиной стопы. Вертикальная линия центра тяжести идет через середину площади опоры. Вес тела сосредотачивается на пальцах и четко контролирует местоположение центра тяжести. При неверной установке резко уменьшается площадь опорной поверхности и обездвиживаются спинные и грудные мышцы. В итоге страдает устойчивость корпуса танцора.</p> <p>Пятая позиция. Стопы плотно соприкасаются, перекрывают друг друга, параллельно, сильно прилегая к поверхности опоры. Пальцы передней ноги касаются пятки задней ноги, и наоборот. Эта позиция именуется как “sus-sous” (в переводе с французского — «над-под»).</p>
Тема 3.7. Элементы танца.	<p><b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)</p>	<p>Танцевальный шаг. Подскок. «Кик». Па балансе. Па глisse. Па шассе.</p> <p>Танцевальный шаг – шаг, когда нога ставится на пол с вытянутого носка на всю ступню. Счет: и-1-и-2 (и-выдвинуть правую ногу вперед на носок, опорная левая чуть смягчается в колене; 1-сделать небольшой танцевальный шаг правой вперед(левая остается сзади на носке); и-опорная смягчается в колене, скользящим движением выводится вперед на носок; 2-сделать небольшой танцевальный шаг левой вперед)</p> <p>Подскок (шаг с подскоком) – шаг с последующим подскоком на той же ноге. Исполняется легко, воздушно, с акцентом на подскоке. Счет: и-1-и-2-и</p> <p>Танцевальное движение «Кик» - акцентированный резкий и быстрый бросок ноги от колена (мах голени), с выпрямлением ноги. Движение «кик» - это не только выброс</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>голении от согнутого колена, а также обязательно – резкое возвратное движение ноги к себе. «Кик» можно делать вперед, в сторону, назад. Счет: и-1-и-2</p> <p>Па-балансе – движение покачивания. Состоит из шага (в сторону, вперед или назад) с небольшим приседанием (плие) на опорной ноге, и последующего переступания на месте по 3 позиции. Счёт: и-1-2-3</p> <p>Па-глиссе – скользящий шаг, который начинается с предварительного подъема на полу-пальцы на обеих ногах. Счет: и-1-и-2(и)</p> <p>Па-шассе – танцевальный элемент, состоящий из трех шагов: шаг-приставка-шаг (основой шага является па-глиссе). Счёт: и-1-и-2</p> <p>Опрос в форме дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Описать элемент «Шаг»</li> <li>2. Описать элемент «Кик»</li> <li>3. Описать элемент «Па-баланс»</li> </ol>
Тема 3.8. Виды танцевальных шагов.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	<p>Одним из основных компонентов танца служит ритмическое движение, в основе которого лежит четкая смена позиций ног — танцевальный шаг. Танцевальный шаг — основа всей классической хореографии. Это шаг, когда нога наступает на поверхность пола с вытянутого носка сразу же на всю ступню.</p> <p>Тройной шаг встречается часто во многих бальных танцах. В силу широкого использования он может называться также «быстро-быстро-медленно» или же просто преподаватель считает в ритме музыки — «один, два». Получается, что тройной шаг – это три шаговых движения, приходящиеся на два такта музыки;</p> <p>Шаг Rock — это два последовательных шага, которые также могут быть выражены как «медленно-медленно»;</p> <p>East Coast Swing представляет собой Rock, за которым следуют два шага (причем оба трёхместные). Вся комбинация вместе формирует тройной шаг с основного типа;</p> <p>Ball-Change часто используется в танцах, где основной акцент сделан на движения ног. Этот тип имитирует «двойной удар», другими словами, происходит перемена ног с последующим шагом;</p> <p>Kick Ball Change аналогичен Ball-Change, кроме того, что «удары» производятся, не заменяясь шагом. Амплитуда и направление «ударов» могут быть любыми, но в</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>большинстве случаев выполняются вперёд;</p> <p>Carolina Shag — ещё один шаг из мира свинговых танцев. Он представляет собой комбинацию из двух трёхместных шагов с характеристиками kick ball в ритме тройного времени;</p> <p>Coaster включает в себя движение назад после трёхместного шага. Ритм обычно соответствует «быстро-быстро-медленно»;</p> <p>Шаг Sailor. Название не оставляет сомнений в том, чью именно походку он похож. Таким образом, этот тип танцевального движения из стороны в сторону укладывается в счёт «один-два» и последующий тройной шаг;</p> <p>Anchor часто также называют свинг-шагом. Он представляет собой тройной шаг, выполняющийся на счёт «один-два», при этом один из шагов расположен за ногой;</p> <p>Grapevine («виноградная лоза») — это тип шага в танце, выполняет функцию поддержки. Он соответствует названию и представляет собой чередующиеся шаги во фронтальной плоскости;</p> <p>Lock шаг — это тройной шаг с пересечением ног внизу делается таким образом, чтобы ведущая нога могла беспрепятственно двигаться вперёд, а задняя оставалась заблокирована.</p>
Тема 3.9. Танец Ча-ча-ча.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	<p>Ча-ча-ча (cha cha cha) – синкопированный латинский танец, входящий в латиноамериканскую программу спортивных бальных танцев. Исполняется на соревнованиях различного уровня, начиная с Н класса. Музыкальный размер 4/4, темп — 30-32 тактов в минуту (112-128 уд/мин). Ча-ча-ча характеризуется беззаботным и жизнерадостным характером, зажигательной внутренней энергетикой. Музыка ча-ча-ча энергична с хорошо различимым четким ритмом. Позиция в паре. Ча-ча-ча в паре исполняется в закрытой, открытой, веерной, открытой променадной, открытой фолловэй и открытой контрпроменадной позициях.</p> <p>Основные движения. Шаги вперед начинаются с носка, потом происходит наступание на подушечку стопы с некоторым давлением в пол. Каблук опускается перед полным окончанием шага. Шаги выполняются на каждый удар, с сильным движением бедер и сильным выпрямлением коленей. Первый шаг танцуется на 1-й</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		удар такта. Главный акцент также ставится на первую долю такта.
Тема 3.10. Танец Самба.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Самба (Samba) – один из пяти танцев латиноамериканской программы спортивных бальных танцев. Музыкальный размер танца 2/4 с характерным ударным акцентом, создаваемом барабанами и маракасами на втором ударе каждого такта. Темп 50-52 такта в минуту. Счет в такте самбы 1и-2и. Поэтому на один такт музыки может выполняться или два медленных, или два быстрых и один медленный, или четыре быстрых шага. Пульсирующий ритм передается пружинистым баунсом (вертикальное раскачивание) и работой бедер. Характер танца активный, зажигательный с элементами карнавального шоу. Иногда этот танец именуют «южноамериканский вальс». Позиция в паре. В различных фигурах самбы используются разнообразные позиции, которые вносят в танец разнообразие и живость. Для начала правильнее применить простую закрытую позицию. В этом случае партнер может вести партнершу в первое движение. Ведение партнерши происходит не только правой рукой, но и левой, поэтому партнерша должна быть готовой к смене направления. Элементы и фигуры исполняются по кругу с динамичным продвижением по линии танца. Основное движение. Большинство шагов при танцевании производятся с носка на подушечку и затем на всю стопу. Шаги в сторону выполняются также с подушечки на всю стопу. В процессе всего танца колени несколько расслаблены, движения бедер осуществляются в большей мере вперед и назад. В композициях используются шаги с неполным переносом веса корпуса: танцор переносит на опорную ногу некоторую часть своего тела. К базовым движениям танца можно отнести “Стационарный самба ход”, а также прогрессивный основной шаг.
Тема 3.11. Танец Джайв.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Из пяти танцев латиноамериканской программы спортивных бальных танцев джайв исполняется последним и является неким апофеозом всей соревновательной программы. Позиция в паре. Основная позиция открытая. Партнеры располагаются лицом друг к другу, с соединенными на уровне талии левой рукой партнера и правой партнерши. Свободные руки изогнуты в локтях и слегка отведены в стороны. Основной фигурой джайва является быстрое синкопированное шассе влево и вправо,

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>вместе с более медленным шагом назад и возвращением вперед. Бедра и колени приподнимаются на счет “и”, который находится между основным счетом музыки. Шаги делаются с носка. Вес тела всегда переносится с ноги на ногу. Акцент делается на каждый четный счет.</p> <p>Базовые движения рассчитаны на шесть тактов, их выполняют в ритме 1,2,3 -и-4, 5-и-6. Название для первых двух тактов «рок-шаги». На третьем и четвертом такте производится шассе в правую сторону.</p>
Тема 3.12. Танец Медленный Вальс.	<p><b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)</p>	<p>Медленный вальс — это бальный танец, входящий в Европейскую программу. Исполняется медленный вальс под музыкальный размер <math>\frac{3}{4}</math>. При этом акцент делается на первую долю такта. Темп: 28-30 такт в мин. Основной ритм: «раз», «два», «три». Драматургия медленного танца торжественно-трагичная или романтическая. Это лирический танец с выраженной и постоянно повторяющимся волнообразным движением, создающим ощущение полета и легкости.</p> <p>Позиция партнеров в медленном вальсе является статичной, по сравнению с остальными танцами европейской программы. Нижние части тела партнера и партнерши максимально сближены, верхней частью партнерша создает шейп, а основной задачей партнера является создание условий для движения партнерши.</p> <p>Основное движение. Исполняя медленный вальс, танцоры снижаются в коленях на счет «три», на счет «раз» создают динамичное продвижение по линии танца, а на счет «два» поднимаются в стопах и коленях. Движение начинает партнер по линии танца.</p> <p>Первый шаг первого такта выполняется партнером (от бедра) скользя стопой «с каблука» вперед. Шаг в сторону выполняется с носка на подушечку с плавным переходом полностью на всю ступню и немного больше по расстоянию, чем вперед или назад. При исполнении шага назад нога выносится от бедра точно назад.</p> <p>Вначале стопа перемещается по паркету подушечкой, затем (по мере увеличения длины шага) — носком и снова подушечкой с мягким переходом на всю ступню и одновременным переносом на нее веса корпуса. При шаге вперед или назад свободная нога перемещается рядом с опорной ногой через шестую позицию ног, каблук опорной ноги снимается с паркета. Мастерство партнера заключается в искусстве ведения в танце.</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема: 3.13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт».	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	ФССП-определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющую спортивную подготовку. Требования к структуре программ спортивной подготовки. Нормативы физической подготовки. Этапы спортивной подготовки, продолжительность этапов в годах, возраст для зачисления и перевода в группы, наполняемость групп. Направленность и основные задачи этапа спортивной подготовки. Требования к объему тренировочного процесса. Опрос в форме дискуссии: 1.Перечислить этапы спортивной подготовки 2.Назвать продолжительность этапов спортивной подготовки 3.Назвать возраст для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки
Тема 3.14. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса вида спорта «Танцевальный спорт». Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)	Соотношение общей физической подготовки (%), специальной физической подготовки (%), технической подготовки (%), теоретической подготовки (%), тактической подготовки (%), психологической подготовки (%) в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Влияние физических качеств на результативность. Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе, на этапе совершенствования спортивного мастерства, на этапе высшего спортивного мастерства. Тестирование
Тема 3.15. Танцевальный спорт. Общая физическая подготовка.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Основными средствами тренировки в танцевальном спорте являются движения и упражнения: танцевальные, обще-подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Развитие основных физических качеств ОФП. Общефизическая подготовка проводится на всех этапах. Задачи общей физической подготовки. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. (для мышц рук, для мышц туловища, для мышц ног). Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения из других видов спорта. Прыжковые упражнения. Упражнения с отягощениями. Структура занятий ОФП в течение сезона. Опрос в форме дискуссии: 1.Примеры упражнений в парах.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		2.Примеры упражнений из других видов спорта 3.Примеры упражнений с отягощением.
Тема 3.16. Танцевальный спорт. Специальная физическая подготовка.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	<p>Специальная физическая подготовка в Танцевальном спорте – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения программы по виду спорта «Танцевальный спорт». Специальная физическая подготовка проводится на всех этапах подготовки. Специально-подготовительные упражнения должны быть направлены на высокое развитие и поддержание тех качеств, которые обеспечивают успешное овладение конкретными элементами танцевального спорта. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов. Упражнения на формирование динамической осанки, совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук. Комплекс упражнений силовой подготовки. Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук и туловища. Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц ног. Упражнения для развития координации движений.</p> <p>Основной метод развития специальной выносливости в танцевальном спорте–прогоны. Классическая схема прогона – финал, когда исполняются все 5 танцев программы по полторы минуты (и желательно не один раз). Также используется схема прогонов через какой-либо танец (в европейской программе чаще всего через квикстеп или венский вальс, в латиноамериканской – через самбу или джайв) и прогон по схеме «пирамидка». Суть этого варианта прогона в том, что танцы собираются по тому же принципу, что и кольца пирамидки. В европейской программе это будет выглядеть так:</p> <p>Медленный вальс.            Медленный вальс. Танго            Медленный вальс. Танго. Венский вальс.            Медленный вальс. Танго. Венский вальс. Фокстрот.            Медленный вальс. Танго. Венский вальс. Фокстрот. Квикстеп.</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>После 5 минут отдыха пирамидка разбирается. Выглядеть это будет так:  Квикстеп. Фокстрот. Венский. Танго. Медленный вальс.  Квикстеп. Фокстрот. Венский. Танго.  Квикстеп. Фокстрот. Венский.  Квикстеп. Фокстрот.  Квикстеп.  Распространенные ошибки в организации СФП.</p>
<p>Тема 3.17. Правила проведения соревнований в виде спорта «Танцевальный спорт».</p>	<p><b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (8 ак.ч.)</p>	<p>Спортивные дисциплины вида спорта «Танцевальный спорт». Возрастные ограничения для спортсменов. Определение возраста участников (для участия в соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований). Требования к спортивным дисциплинам. Порядок проведения соревнований.  Требования к музыкальному сопровождению.  Судейская коллегия соревнований.  Технические и иные параметры места проведения соревнований.  Спортивные санкции, применяемые к спортсменам, спортивным судьям, тренерам.  Антидопинговый контроль.  Заявки на участие в соревнованиях. Комиссия по допуску к участию в соревнованиях.  Правила проведения соревнований дисциплины «Европейская программа», «Латиноамериканская программа».  Критерии оценки (техника исполнения, музыкальность движения, партнерство, хореография и презентация)  Правила проведения соревнований дисциплины «Секвей-европейская программа», «Секвей-латиноамериканская программа. Танцы и музыкальное сопровождение.  Особенности спортивных дисциплин. Судейская оценка. Костюм.  Правила проведения соревнований дисциплины «Ансамбли-Европейская программа», «Ансамбли-Латиноамериканская программа». Требования к участникам соревнований, состав ансамбля. Костюм. Правила исполнения композиции.  Критерии оценки (техника исполнения, движение в музыку, командное</p>



Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		взаимодействие, хореография и презентация). Правила проведения дисциплины «Брейкинг», «Брейкинг-командные соревнования». Основные положения. Порядок проведения соревнований. Жеребьёвка. Костюм для выступления. Требования к музыкальному сопровождению. Критерии оценки (физическое качество, музыкальность, оригинальность)
Промежуточная аттестация	Зачет	<i>по сумме текущего контроля</i>
<b>5 семестр</b>		
<b>Раздел 4. Вид спорта «Спортивная гимнастика».</b>		
Тема 4.1. Дисциплины вида спорта «Спортивная гимнастика».	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Вид спорта «Спортивная гимнастика». Цели, задачи, дисциплины. Техника безопасности. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Официальные спортивные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта: командные соревнования, многоборье, вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина, разновысокие брусья, бревно. Программа спортивных соревнований в дисциплинах «командные соревнования» и «многоборье» включает в себя выступления спортсменов на шести видах среди мужчин (вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина) и четырех видах среди женщин (опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения). Эти же виды повторяются в финале в отдельных дисциплинах, в которых определяются победители и призеры в каждой из отдельных дисциплин.
Тема 4.2. Описание видов программы мужского многоборья. Правила судейства.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)	Виды программы мужского многоборья. Судейство на соревнованиях. Оценивание упражнения. Таблицы ошибок и сбавок. Вольные упражнения. Основная часть – акробатические элементы, комбинированные с силовыми элементами, равновесиями, поворотами, стойками, хореографическими частями. Упражнение выполняется в пределах ограничительной линии ковра 12х12 м., максимальная продолжительность вольного упражнения 75

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>сек., одна и та же диагональ не может быть использована более 3 раз, упражнение должно заканчиваться акробатическим элементом с приземлением ноги вместе.</p> <p>Конь. Высота снаряда 105 см от поверхности мата, 115 см от пола. Упражнение характеризуется различными видами кругов, махов ноги вместе и ноги врозь, одноножных махов и скрещений в различных видах опоры на всех частях коня. Все элементы должны выполняться махом и без остановок.</p> <p>Кольца. Высота 290 см. от поверхности пола. Упражнение на кольцах состоит из маховых, силовых и статических элементов в приблизительно равной пропорции. Они выполняются через вис, через или в упор, через или в стойку на руках. Из о.с. спортсмен принимает положение вися на кольцах. Упражнение должно начинаться из вися с прямыми, вертикально расположенными руками.</p> <p>Опорный прыжок. Высота прыжкового стола 135 см от поверхности пола. Прыжок выполняется после разбега, толчком обеих ступней о мостик, ноги вместе, с кратковременной опорой одной или двумя руками о прыжковый стол. Прыжок может содержать одно или несколько вращений вдоль обеих осей тела. Прыжок начинается с первого шага или подскока спортсмена, судейство – когда ступни коснулись мостика.</p> <p>Параллельные брусья. Высота снаряда 180 см от поверхности мата, 200 см от пола. Упражнение состоит преимущественно из маховых элементов и элементов с фазой полета, выбранных из различных групп и выполненных с многообразными переходами из различных положений упора и вися, для того чтобы показать большие возможности данного снаряда. Группы элементов (элементы в упоре или через упор на 2 жердях, элементы из упора на руках, элементы в вися на 1 или 2 жердях и обороты под жердями, соскоки).</p> <p>Перекладина. Высота снаряда 260 см от поверхности мата, 280 см от пола. Упражнение должно представлять собой динамичное представление, которое состоит из элементов с вращениями, маховых элементов и элементов с фазой полета, которые исполняются попеременно близко и с удалением от перекладины в различных хватах для того, чтобы продемонстрировать полный потенциал снаряда.</p> <p>Опрос в форме дискуссии:</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		1.Продолжительность вольных упражнений 2.Высота прыжкового стола от поверхности пола 3.Размер ковра для вольных упражнений
Тема 4.3. Описание видов программы женского многоборья. Правила судейства	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)	Виды программы женского многоборья. Судейство на соревнованиях. Оценивание упражнения. Таблицы ошибок и сбавок. Опорный прыжок. Высота прыжкового коня 135 см. Прыжок выполняется с разбега (максимальная длина 25 м.) и с отталкиванием от мостика двумя ногами. У всех прыжков есть номер. Гимнастка должна показать номер планируемого прыжка. Оцениваются 1я фаза полета, фаза отталкивания, 2я фаза полета и приземление Разновысокие брусья. Судейство начинается с отталкивания от мостика или мата. Упражнение должно включать элементы из различных групп: обороты и махи (большие обороты назад, большие обороты вперед, махи и обороты не касаясь, штальдер вперед/назад, обороты в упоре стоя вперед/назад), элементы с полетом (полеты с ВЖ на НЖ, контр перелеты (через жердь), перелеты с толчком рук, перелеты с НЖ и сальто на одной и той же жерди, сальто). Бревно. Исполнение упражнения с артистичностью (не «что» выполняет, а «как» выполняет). Композиция и хореография (различные уровни (стоя и на бревне), изменения в направлении (вперед, назад, боком), изменения в ритме и темпе, творческие и оригинальные движения связки и переходы). Длительность упражнения не должна превышать 90 секунд. Вольные упражнения. Исполнение упражнения с артистичностью. Композиция и хореография (распределение гимнастических и акробатических элементов по времени и площади ковра в гармоничном сочетании с музыкой). Структура (разнообразный выбор из различных групп таблицы элементов, различные уровни (стоя и на ковре), изменения в направлении (вперед, назад, боком, дугой), оригинальные движения, связки, переходы. Продолжительность - не более 90 секунд. Размер ковра 12х12 м. Опрос в форме дискуссии: 1.Группы элементов на разновысоких брусьях 2.Длительность упражнения на бревне

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		3. Требования к композиции и хореографии в вольных упражнениях
Тема 4.4. Методика обучения гимнастическим упражнениям.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	<p>Последовательность обучения гимнастическим упражнениям.</p> <p>Этап начального обучения. Задачи: создание общего представления. Основные методы – показ, словесное объяснение. Основные приемы обучения: рассказ, объяснение, обсуждение, демонстрация рисунков, схем, видеоматериалов, выполнение подготовительных упражнений, имитация действий.</p> <p>Этап углубленного разучивания. Задачи: овладение основами техники движения. Основные методы – целостный, расчлененный. Основные приемы обучения: выполнение упражнения по частям и в целом; помощь и страховка; использование дополнительных ориентиров, определение контрольных заданий.</p> <p>Этап закрепления. Задачи: стабилизация и совершенствование техники движения. Основные методы: повторный, соревновательный, игровой. Основные приемы обучения: регламентирование повторений, установка на результат, введение неожиданных условий, акцентирование внимания на детали техники, самооценка и самоанализ ученика.</p> <p>При обучении новому движению следует учитывать: предусмотреть не менее 6-8 подходов для выполнения заданий; при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными; для лучшего запоминания движения желательно его повторение на каждом занятии; перерыв между подходами к снаряду не должен превышать 3 минут</p> <p>Приемы помощи: проводка – сопровождение по всему движению или отдельной его фазе, фиксация – длительная задержка ученика в определенной точке движения, подталкивание – кратковременная помощь при перемещении ученика снизу вверх, поддержка – кратковременная помощь ученику при перемещении снизу вверх, подкрутка – кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений.</p> <p>Опрос в виде дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Этапы последовательного обучения гимнастическим упражнениям</li> <li>2. Основные методы обучения на этапе углубленного разучивания упражнения</li> <li>3. Приемы помощи при обучении гимнастическим упражнениям</li> </ol>
Тема 4.5. Обучение	<b>Занятие семинарского</b>	Изучение техники безопасности работы при обучении акробатическим

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
акробатическим упражнениям.	<p align="center"><b>типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)</p>	<p>упражнениям. Акробатика – система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры с сохранением равновесия. Обучение акробатическим упражнениям начинается с простейших упражнений, к которым относятся группировка и перекаты. Группировка – положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах, спина округлена, голова опущена. Техника выполнения. Виды группировки. Последовательность обучения.</p> <p>Перекат – это движение с последовательным касанием пола(опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Выполняются вперед, назад, в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Техника выполнения. Последовательность обучения.</p> <p>Кувырок – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Кувырок вперед. Кувырок назад. Техника выполнения. Последовательность обучения.</p> <p>Стойка (в акробатике) – статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится в положении «ноги вверх» с опорой на лопатках, голове, предплечьях, руках, руке. Стойка на голове и руках. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги. Техника выполнения, Последовательность обучения.</p>
Тема 4.6. Обучение опорному прыжку.	<p align="center"><b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)</p>	<p>Опорные прыжки – это преодоление с разбега специализированного препятствия (гимнастического снаряда) заранее заданным способом с использованием опоры руками. Выполняются через снаряд (козел, конь), поставленный в ширину или длину. В опорных прыжках выделяют следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Последовательность обучения: техника приземления, техника разбега, наскок на мостик, толчок ногами о мостик, техника полета до толчка руками, толчок руками. Техника выполнения отдельных элементов, Последовательность обучения.</p> <p>Опрос в форме дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Назвать фазы в опорном прыжке через снаряд.</li> <li>2. Последовательность обучения опорному прыжку</li> </ol>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема 4.7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика».	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	ФССП-определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющую спортивную подготовку. Требования к структуре программ спортивной подготовки. Нормативы физической подготовки. Этапы спортивной подготовки, продолжительность этапов в годах, возраст для зачисления и перевода в группы, наполняемость групп. Направленность и основные задачи этапа спортивной подготовки. Требования к объему тренировочного процесса. Опрос в форме дискуссии: 1.Перечислить этапы спортивной подготовки 2.Назвать продолжительность этапов спортивной подготовки 3.Назвать возраст для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки
Тема 4.8. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса вида спорта «Спортивная гимнастика». Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Соотношение общей физической подготовки (%), специальной физической подготовки (%), технической подготовки (%), теоретической подготовки (%), тактической подготовки (%), психологической подготовки (%) в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Влияние физических качеств на результативность. Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе, на этапе совершенствования спортивного мастерства, на этапе высшего спортивного мастерства. Тестирование
<b>Раздел 5. Вид спорта «Эстетическая гимнастика».</b>		
Тема 5.1. Эстетическая гимнастика – командный вид спорта.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Вид спорта «Эстетическая гимнастика». Цели, задачи, дисциплины. Техника безопасности. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Эстетическая гимнастика — это синтетический вид спорта (художественная гимнастика, танец, акробатика), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску. Это молодой, но активно

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>развивающийся в нашей стране вид спорта. Изобретение этого вида приписывают Айседоре Дункан, именно она первой стала танцевать босиком, а не на пуантах как в классическом балете. Айседора настаивала на том, что танец должен быть естественным продолжением человеческого движения, отражать эмоции и характер исполнителя. Импульсом для появления танца должен стать язык души. Именно в свободном танце, особенно в групповом его исполнении, считала она, можно раскрыть всю красоту женской природы и грациозность движений.</p> <p>В современном виде эстетическая гимнастика появилась в середине XX века в странах Северной Европы. Впервые соревнования по этому виду спорта были проведены в 1950 году в Хельсинки, но первый чемпионат мира прошел лишь в 2000 году. В 2003 г. Была образована Международная федерация эстетической групповой гимнастики (IFAGG), в состав которой входят национальные федерации более чем 20 стран мира, в т.ч. Австрии, Испании, Канады, России, Финляндии, Японии и других стран. В настоящее время Международной федерацией проводятся чемпионаты мира, Кубки мира, международные турниры, а также различные соревнования для юниоров и детей. Эстетическая гимнастика является командным видом спорта, здесь не используют ленты, мячи и обручи, как в художественной гимнастике. Количество гимнасток в каждой команде зависит от возрастной категории (группы от шести до десяти гимнасток). Команда должна быть единым организмом – до каждого взгляда, вздоха, до едва заметного движения мизинцем. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой. Соревнования по эстетической гимнастике — это грандиозное яркое зрелище. Каждая соревновательная программа — маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию.</p>
Тема 5.2. Правила вида спорта «Эстетическая гимнастика».	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	В соревнованиях по эстетической гимнастике принимают участие только группы. Количественный состав группы зависит от возрастной категории (от шести до десяти гимнасток). Соревнования проводятся в два этапа: предварительные соревнования и финальные соревнования. Программа соревнований предусматривает выполнение Группами произвольного упражнения.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>Произвольные упражнения составляются с учётом требований к их содержанию, изложенных в Правилах. Продолжительность соревновательной гимнастической программы 2.15 – 2.45 мин. Время начинает отсчитываться с началом первого движения, после того как Группа заняла исходное положение на площадке. Отсчет времени останавливается с окончанием движения всех гимнасток.</p> <p>Выход Группы на площадку к исходной позиции должен осуществляться без музыкального сопровождения, а также без каких-либо дополнительных движений – выход сразу к стартовой позиции, уход сразу после финальной позиции. Выбор музыкального сопровождения для соревновательной программы абсолютно свободный. Костюм для соревнований представляет собой эстетически привлекательный гимнастический купальник (комбинезон), по стилю отвечающий духу спортивного соревнования, а не шоу. Размер площадки для соревнований составляет 13 x 13 метров.</p> <p>Положение о соревнованиях. Допуск к участию в соревнованиях. Жеребьевка и порядок выступлений. Состав судейской коллегии.</p> <p>Опрос в форме дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Количественный состав в группе</li> <li>2.Продолжительность соревновательной гимнастической программы</li> <li>3.Размер площадки для соревнований</li> </ol>
Тема 5.3. Правила судейства соревнований в виде спорта «Эстетическая гимнастика».	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)	<p>Техническая ценность композиции складывается из суммы обязательных элементов (максимум 3,8 балла) и дополнительных трудностей (максимум 2,2 балла). Обязательные элементы и дополнительные трудности должны быть выполнены всей Группой.</p> <p>Обязательные элементы программы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Равновесия (максимум 0,8 балла). Композиция должна содержать в обязательной части программы 2 различных изолированных равновесия («статические» и «динамические» («турляны», «циркули», повороты)) и 1 серию из 2 различных равновесий, выполненных на всей стопе или полу-пальце.</li> <li>2.Прыжки (максимум 0,8 балла). Композиция должна содержать в обязательной части программы 2 различных изолированных прыжка и 1 серию из 2 различных</li> </ol>



Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>прыжков. Форма, толчок и высота во время полета влияют на уровень трудности прыжка.</p> <p>3. Движения тела (максимум 2,2 балла).</p> <p>Композиция в обязательной части должна содержать следующие различные движения тела: минимум: 2 различных целостных волны, 2 различных целостных взмаха, 2 «А» – серии движений тела (2 различных движения тела), 2 «В» – серии движений тела (3 различных движения тела). Базовые движения тела: целостная волна; расслабление; целостный взмах; скручивание; изгиб; сжатие; наклон или выпад. Характеристики базовых движений тела.</p> <p>В дополнение к обязательным элементам программа должна включать в себя дополнительные трудности для получения более высокой оценки.</p> <p>Дополнительными трудностями композиции являются комбинации элементов из различных групп движений, перечисленных выше (равновесия/повороты, прыжки, серии движений тела).</p> <p>Артистическая ценность композиции. Артистическая ценность соревновательной композиции складывается из нескольких основных компонентов, каждый из которых суммирует различные аспекты композиции: мастерство гимнасток в композиции, структура композиции, оригинальность и выразительность композиции.</p> <p>Обязательные требования к исполнению. (Исполнение должно быть согласованным и синхронным; все члены Группы должны выполнить необходимые элементы одновременно, последовательно или в течение короткого промежутка времени; техника эстетической гимнастики должна преобладать в исполнении; исполнение должно показать хорошую осанку, баланс, стабильность и ритм; исходная и финальная позиция Группы на площадке – часть исполнения)</p> <p>Опрос в форме дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обязательные элементы соревновательной программы</li> <li>2. Требования к исполнению</li> <li>3. Составляющие технической ценности композиции</li> </ol>
Тема 5.4. Федеральный стандарт спортивной	<b>Занятие семинарского типа</b>	ФССП-определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющую спортивную подготовку. Требования к структуре

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
подготовки по виду спорта «Эстетическая гимнастика».	(Практическое занятие) (4 ак.ч.)	программ спортивной подготовки. Нормативы физической подготовки. Этапы спортивной подготовки, продолжительность этапов в годах, возраст для зачисления и перевода в группы, наполняемость групп. Направленность и основные задачи этапа спортивной подготовки. Требования к объему тренировочного процесса. Опрос в форме дискуссии: 1.Перечислить этапы спортивной подготовки 2.Назвать продолжительность этапов спортивной подготовки 3.Назвать возраст для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки
Тема 5.5. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса вида спорта «Эстетическая гимнастика». Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Соотношение общей физической подготовки (%), специальной физической подготовки (%), технической подготовки (%), теоретической подготовки (%), тактической подготовки (%), психологической подготовки (%) в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Влияние физических качеств на результативность. Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе, на этапе совершенствования спортивного мастерства, на этапе высшего спортивного мастерства.
Тема 5.6. Планирование учебно-тренировочного процесса в виде спорта «Эстетическая гимнастика». Многолетнее планирование. Годовое планирование.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Общий учебный план многолетней подготовки. Планирование учебно-тренировочного процесса на год. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период. Основные задачи этапов. Продолжительность. Основные средства и методы тренировки. Тренировка – основная форма занятий и структурная единица всего тренировочного процесса в Эстетической гимнастике. Опрос в форме дискуссии: 1.Основные задачи подготовительного периода 2.Основные задачи соревновательного периода 3.Основные задачи переходного периода
Тема 5.7. «Эстетическая гимнастика». Общая	<b>Занятие семинарского типа</b>	Общая физическая подготовка в Эстетической гимнастике – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья,

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
<p>физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.</p>	<p>(Практическое занятие) (6 ак.ч.)</p>	<p>опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости спортсменов. Общефизическая подготовка проводится на всех этапах. Средства общефизической подготовки: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. (для мышц рук, для мышц туловища, для мышц ног). Упражнения из других видов спорта. Специальная физическая подготовка в Эстетической гимнастике – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения программы по виду спорта «эстетическая гимнастика». (гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости). Специальная физическая подготовка проводится на всех этапах подготовки. Используемые средства: комплексы упражнений для развития гибкости и подвижности суставов, прыжки, комплексы упражнений для развития силы мышц спины, пресса, упражнения для развития быстроты, координации, акробатические упражнения (перекаты, перевороты, стойки, кувырки).</p>
<p>Тема 5.8. «Эстетическая гимнастика». Техническая подготовка.</p>	<p><b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)</p>	<p>Техническая подготовка в эстетической гимнастике – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы спортсменкам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою командную индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой. Задачи: формирование знаний о рациональной технике упражнений, развитие умений и навыков свойственных ЭГ, разработка новых элементов и соединений, составление соревновательных программ. Классификация упражнений технической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пружинные движения: ногами (на двух, одной, поочередно), целостно (всеми частями тела), руками (во всех направлениях, одно- и разноименно);</li> <li>- расслабления: простые, стекание, поsegmentные;</li> <li>- волны: вперед, обратные, боковые (руками, туловищем, целостно);</li> <li>- взмахи: передне-задние, боковые (руками, туловищем, целостно);</li> <li>- наклоны: вперед, назад, в сторону, боковые</li> </ul>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>- равновесия: передние, боковые, задние; на всей стопе, на носке, на колене;</p> <p>- повороты: переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в сторону опорной ноги, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно;</p> <p>- прыжки: толчком двумя -приземление на две, на одну, толчком одной – приземление на две, на толчковую и др.;</p> <p>- акробатические элементы: статические положения (мосты, шпагаты, упоры, стойки); динамические движения (перекаты, кувырки, перевороты, сальто); партерные элементы (седы, упоры)</p> <p>- ходьба, бег;</p> <p>- танцевальные элементы.</p> <p>Хореографическая подготовка. Включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классическая (классический эксерсиз, элементы классического танца и балета); народно-характерная (эксерсиз и элементы народного танца); историко-бытовая (элементы танцев прошлых веков-галоп, полька, вальс и др.); современная (ритмика, спортивный танец)</p> <p>Музыкально-двигательная подготовка. Формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой.</p>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	<i>по сумме текущего контроля</i>
<b>6 семестр</b>		
Раздел 6. Вид спорта «Чир спорт».		
Тема 6.1. Чир спорт. Группы дисциплин. Дисциплины.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Вид спорта «Чир спорт». Цели, задачи, дисциплины. Техника безопасности. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся Чир спорт относится к группе сложно-координационных видов спорта. Этот вид спорта сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). Основным содержанием соревновательных программ является взаимодействие в группе или в двойке, оформленное в танцевальной композиции под музыкальное сопровождение, в соответствии с правилами вида спорта

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>Несмотря на совсем юный возраст в России (2007 год — признание нового вида спорта «черлидинг» Агентством по физкультуре и спорту), согласно статистике, в нашей стране чир спортом занимается более 100 000 человек в 74 субъектах. Большую часть своей истории, чирлидинг был лишь формой поддержки спортивных команд на спортивных состязаниях. Причём до Второй мировой войны чирлидерами были исключительно мужчины и зачастую капитанами чирлидеров были капитаны самих спортивных команд.</p> <p>Ко Второй мировой войне соотношение полов в группах поддержки начало меняться, а уже к середине 1970-х годов примерно 95 процентов всех болельщиков составляли девочки и женщины.</p> <p>В Правилах вида спорта «Чир спорт» Минспорта РФ, спортивные дисциплины чир спорта делятся на три группы: артистические - «чир перфоманс» («cheer performance»), акробатические - «чирлидинг» («cheerleading») и «батон-твирлинг».</p> <p>Россия в 2019 году успешно организовала и блестяще провела домашний Чемпионат Европы по Чир спорту в Санкт Петербурге, победив в общекомандном медальном зачёте. Российские спортсмены в этом Чемпионате завоевали серебро в самой престижной дисциплине — «чирлидинг группа смешанная» и золото в дисциплине «пара чир».</p> <p>20 июля 2021 года – историческое событие в мире чирлидинга! Международный союз чирлидинга (ICU) получил полное признание Международного Олимпийского комитета.</p>
Тема 6.2. Чир перфоманс. Дисциплины. Правила соревнований	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	<p>Дисциплины чир перфоманса относятся к артистической группе чир спорта. Спортивные дисциплины чир перфоманса: чир-джаз-двойка (чемпионат и первенство России в данной спортивной дисциплине не проводятся); чир-джаз-группа; чир-фристайл-двойка; чир-фристайл-группа; чир-хип-хоп-двойка; чир-хип-хоп-группа.</p> <p>Характер и формат проведения соревнований. Количество спортсменов в спортивных дисциплинах чир перфоманса. Требования к месту проведения соревнования. Размеры соревновательной площадки. (12,8x12,8 метров для дисциплин чир перфоманса). В качестве покрытия на соревновательной площадке</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		используется ровный деревянный паркет, танцевальное покрытие «Марлей» или линолеум. Продолжительность выступления. Опрос в форме дискуссии: 1.Размеры площадки для выступления 2.Количество спортсменов в дисциплинах чир перфоманса 3.Покрытие соревновательной площадки
Тема 6.3. Чирлидинг. Дисциплины. Правила соревнований.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Дисциплины чирлидинга относятся к акробатической группе чир спорта. Спортивные дисциплины чирлидинга: чирлидинг-группа; чирлидинг-группа-смешанная; чирлидинг-стант (чемпионат и первенство России в данной дисциплине не проводятся); чирлидинг-стант-смешанный (чемпионат и первенство России в данной дисциплине не проводятся); чирлидинг-стант-партнерский (чемпионат России в данной дисциплине не проводятся). Характер и формат проведения соревнований. Количество спортсменов в спортивных дисциплинах чирлидинга. Требования к месту проведения соревнования. Размеры соревновательной площадки. (12,8x16,5 метров для дисциплин «чирлидинг-группа» и «чирлидинг-группа-смешанная»; 6x6 метров для дисциплин «чирлидинг-стант», «чирлидинг-стант-смешанный» и «чирлидинг-стант-партнерский»). В качестве покрытия на соревновательной площадке используются ролл-маты, татами или мягкое гимнастическое покрытие. Продолжительность выступления. Опрос в форме дискуссии: 1.Размеры площадки для выступления 2.Количество спортсменов в дисциплинах чирлидинга 3.Покрытие соревновательной площадки
Тема 6.4. Батон-твирлинг. Дисциплины. Правила соревнований	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Спортивные дисциплины батон-твирлинга: батон-твирлинг-произвольная программа; батон-твирлинг-произвольная программа-двойка; батон-твирлинг-произвольная программа-группа (6-8 человек); батон-твирлинг-произвольная программа-группа (8-10 человек). Характер и формат проведения соревнований. Количество спортсменов в спортивных дисциплинах батон-твирлинга. Требования к месту проведения

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>соревнования. Размеры соревновательной площадки. (15x15 метров для дисциплин батон-твирлинга). В качестве покрытия на соревновательной площадке используется ровный деревянный паркет, танцевальное покрытие «Марлей» или линолеум.</p> <p>Продолжительность выступления.</p> <p>Опрос в форме дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Размеры площадки для выступления</li> <li>2. Количество спортсменов в дисциплинах батон-твирлинга</li> <li>3. Покрытие соревновательной площадки</li> </ol>
<p>Тема 6.5. Чир-перфоманс. Описание дисциплин. Критерии судейства.</p>	<p><b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)</p>	<p>Спортивные дисциплины «чир-джаз-группа», «чир-джаз-двойка» включают в себя любые стили джазового танца, технические элементы и командное взаимодействие в целом. Оцениваются техническое выполнение элементов, амплитуда, мышечный контроль, построение и размещение на площадке, использование музыкального сопровождения, перемещения, групповое взаимодействие.</p> <p>Спортивные дисциплины «чир-фристайл-группа», «чир-фристайл-двойка».</p> <p>Композиция строится из элементов и движений разнообразных хореографических стилей (джаз, фанк, поп, рэп, а так же лирический стиль), обязательно используются помпоны. Оценивается техническое выполнение элементов, визуальные эффекты, хореография, взаимодействие.</p> <p>Спортивные дисциплины «чир-хип-хоп-группа», «чир-хип-хоп-двойка» включают в себя различные стили уличных танцев, элементы акробатики в соответствующем стиле. Оценивается техническое исполнение, амплитуда, использование музыкального сопровождения, командное взаимодействие, особое внимание уделяется некоторым акробатическим элементам, включаемым в хореографию уличных танцев.</p> <p>Каждый линейный судья оценивает выступление спортсменов по 100-бальной системе и заполняет оценочный лист, где 100 баллов - наивысшая оценка выступления. Технический судья заполняет протокол, в котором фиксирует количество штрафных баллов в случае их наличия. Соответствующее количество штрафных баллов при подсчете результатов вычитается из суммы баллов</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>оценочного листа каждого судьи. Полученные результаты фиксируются в итоговом протоколе. Оценочный лист. Критерии оценки. Безопасность исполнения технических элементов.</p>
<p>Тема 6.6. Чирлидинг. Описание дисциплин. Критерии судейства.</p>	<p><b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)</p>	<p>Спортивные дисциплины «чирлидинг-группа», «чирлидинг-группа-смешанная». Основой соревновательных программ являются станты и пирамиды. При построении программы используются акробатические и гимнастические элементы различного уровня сложности. Программа исполняется под музыку. Обязательной частью программы является «чир-блок». В программе используются средства агитации. Оценивается техническое исполнение стантов, пирамид, элементов, визуальные эффекты, хореография, исполнение «чир-блока», воздействие на зрителей. Спортивные дисциплины «чирлидинг-стант», «чирлидинг-стант-смешанный», «чирлидинг-стант-партнерский». Соревновательные программы в данных спортивных дисциплинах состоят из акробатических поддержек, выбросов и акробатических элементов различного уровня сложности. Программа исполняется под музыку. Оценивается техническое исполнение элементов, непрерывность композиции, переходы, сложность. Каждый линейный судья оценивает выступление спортсменов по 100-бальной системе и заполняет оценочный лист, где 100 баллов - наивысшая оценка выступления. Технический судья заполняет протокол, в котором фиксирует количество штрафных баллов в случае их наличия. Соответствующее количество штрафных баллов при подсчете результатов вычитается из суммы баллов оценочного листа каждого судьи. Полученные результаты фиксируются в итоговом протоколе. Оценочный лист. Критерии оценки. Безопасность исполнения технических элементов.</p>
<p>Тема 6.7. Батон-твирлинг. Описание дисциплин. Критерии судейства.</p>	<p><b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)</p>	<p>Спортивные дисциплины «батон-твирлинг-произвольная программа» и «батон-твирлинг-произвольная программа-двойка». Выступление спортсменов представляют собой композицию из элементов и движений разнообразных хореографических стилей, в которой обязательно используется батон. Оценивается</p>



Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>техническое выполнение элементов, визуальные эффекты, хореография, взаимодействие.</p> <p>«Батон-твирлинг-произвольная программа-группа (6 - 8 человек)» и «батон-твирлинг-произвольная программа-группа (8 - 10 человек)» представляют собой программу из элементов и движений разнообразных хореографических стилей, в которых обязательно используется батон. Оценивается техническое выполнение элементов, визуальные эффекты, хореография, взаимодействие.</p> <p>В батон-твирлинге не допускается использование иных аксессуаров, кроме батона. Батон должен использоваться на протяжении исполнения всей программы. Батон представляет собой хромированный стальной вал с различными размерами наконечников на разных концах. Большинство батонов имеют размеры от 35,56 см до 81,28 см и либо 0,95 см в диаметре, либо 1,11 см в диаметре. Обычный стандартный батон весит около 8 унций (или 0,23 килограмма).</p> <p>Каждый линейный судья оценивает выступление спортсменов по 100-бальной системе, где 100 баллов - наивысшая оценка выступления, каждый судья фиксирует штрафные баллы и выводит общую оценку после вычета штрафных баллов. Технический судья заполняет протокол, в котором фиксирует количество штрафных баллов в случае их наличия. Полученные результаты фиксируются в итоговом протоколе.</p> <p>Оценочный лист. Критерии оценки.</p> <p>Безопасность исполнения технических элементов.</p>
<p>Тема 6.8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт».</p>	<p><b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)</p>	<p>ФССП-определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющую спортивную подготовку. Требования к структуре программ спортивной подготовки. Нормативы физической подготовки. Этапы спортивной подготовки, продолжительность этапов в годах, возраст для зачисления и перевода в группы, наполняемость групп. Направленность и основные задачи этапа спортивной подготовки. Требования к объему тренировочного процесса.</p> <p>Опрос в форме дискуссии:</p> <p>1.Перечислить этапы спортивной подготовки</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		2. Назвать продолжительность этапов спортивной подготовки 3. Назвать возраст для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки
Тема 6.9. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса вида спорта «Чир спорт». Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)	Соотношение общей физической подготовки (%), специальной физической подготовки (%), технической подготовки (%), теоретической подготовки (%), тактической подготовки (%), психологической подготовки (%) в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Влияние физических качеств на результативность. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе, на этапе совершенствования спортивного мастерства, на этапе высшего спортивного мастерства. Тестирование
Тема 6.10. Чир спорт. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Общая физическая подготовка в Чир спорте – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости спортсменов. Общая физическая подготовка проводится на всех этапах. Средства общефизической подготовки: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. (для мышц рук, для мышц туловища, для мышц ног). Упражнения из других видов спорта. Спортивные игры. Применение в играх элементов баскетбола, волейбола (ловля, передача мяча), спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка в Чир спорте – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения программы по виду спорта «чир спорт». (гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости). Специальная физическая подготовка проводится на всех этапах. Используемые средства. Разновидности ходьбы, шагов. (мягкий шаг, высокий шаг; острый шаг; широкий шаг; скрестный шаг; переменный шаг). Упражнения на гибкость и растяжку. (Шпагат поперечный, шпагат продольный, мост, махи-вперед, назад, в сторону. Упражнения для укрепления мышц пресса, спины, ног (приседания, выпрыгивания, прыжки). Акробатические упражнения (кувырок вперед/назад, из упора присев, стойка на

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		руках у опоры; переворот вперед/назад на локтях/руках. Упражнения для развития равновесия (стойка ноги вместе на полу-пальцах, пассе, «ласточка», чередование нескольких шагов с остановкой на носках, шаг с подъемом на носок, фиксируя стойку на носке). Упражнения для развития быстроты и выносливости (Бег с чередованием обычного бега, бега с высоким подниманием бедра и захлестом голени). Прыжки (прыжки с двух ног на две, с двух на одну, с одной на одну и др.).
Тема 6.11. Чир спорт. Техническая подготовка.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)	Техническая подготовка в чир спорте – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы спортсменкам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою командную индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой. Задачи: формирование знаний о рациональной технике упражнений, развитие умений и навыков свойственных чир спорту. Используемые средства. Чир прыжки. (- средл - прыжок ноги врозь; - абстракт-одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону; - группировка – ноги вместе подняты. Колени максимально согнуты и прижаты к груди; - стэг сит – одна нога вытянута в положении той тач, другая согнута в колене в положении «стэг». Руки могут копировать положение ног или быть в положении Т или тач даун; - хёдлер (Барьерист) – одна нога прямая поднята вверх, как можно выше. Вторая согнута, колено направлено вниз; - той Тач – ноги подняты в стороны как можно выше (по диагонали), колени выпрямлены. Руки в положении Т (как вариант); - Пайк – прямые соединённые вместе ноги подняты вверх как можно выше. Руки вытянуты вперёд.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>Положения рук и кистей в чир спорте.</p> <p>Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок - на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга), клапс (хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены).</p> <p>Положения рук: руки строго вниз, прижаты к туловищу; руки или кулаки на бедрах; хай (высокое) V; лоу (низкое) V; Т; ломанное Т; тач-даун; форвард Панч (удар кулаком вверх); правая диагональ (правая рука вверх); левая диагональ (левая рука вверх); правое L; левое L; кинжалы; лук и стрела; правое К, левое К</p> <p>Базовая техническая подготовка. Учить основной шаг, основные принципы перестроений и перемещений по площадке, основные правила выполнения основных технических элементов. Важно научить занимающихся слушать музыку, выполнять движения в музыку, уметь подстраиваться под смену музыкального ритма.</p> <p>1. Основной шаг выполняется на высоких полу-пальцах в полу-приседе.</p> <p>Перестроения и передвижения могут производиться на различных уровнях: Верхний (с использованием основного шага); Нижний (с уходом спортсмена на пол)</p> <p>2. Все чир-прыжки выполняются толчком с двух ног и приземлением на две ноги.</p> <p>3. Все основные движения руками выполняются в передней плоскости, кисти рук всегда можно увидеть боковым зрением. Кисти не заламываются и являются продолжением линии руки. Все фигуры, выполняемые руками, должны быть зафиксированы в конечной точке.</p> <p>4. Все повороты выполняются на левой опорной ноге в правую сторону. Вращения начинаются с припарасьена, выполняются на высоком полу-пальце и заканчиваются конечной точкой.</p>
Тема 6.12. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (6 ак.ч.)	Всемирный антидопинговый Кодекс - основополагающий и универсальный документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Определение допинга. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>относятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.</li> <li>2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.</li> <li>3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.</li> <li>4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.</li> <li>5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.</li> <li>6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.</li> <li>7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.</li> <li>8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.</li> <li>9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.</li> <li>10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.</li> <li>11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.</li> </ol> <p>Принцип строгой ответственности. (спортсмен отвечает за все, что попадает в его организм!). ВАДА- Всемирное антидопинговое агентство. РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Соревновательный период. Запрещенная субстанция. Запрещенный список. Запрещенный метод. По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список? 1. Вред здоровью спортсмена. 2. Противоречие духу спорта. 3. Улучшение спортивных</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>Результатов. 4. Маскировка использования других запрещенных субстанций и методов. (При выполнении минимум двух критериев (из первых трёх), субстанция попадает в запрещенный список). Последствия допинга. (Наносит вред здоровью. Лишает свободы выбора. Переносит идеологию обмана на другие сферы общественной жизни).</p> <p>Опрос в форме дискуссии</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение допинга</li> <li>2. Последствия допинга</li> <li>3. Критерии включения субстанции в запрещенный список</li> </ol>
Промежуточная аттестация	Зачет	<i>по сумме текущего контроля</i>

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 5.1. Основная литература

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

2. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520227>

3. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 242 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07785-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514785>

4. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 179 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11733-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517924>

5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513752>

6. Чеботарев, А. В. Борьба с допингом : учебное пособие для вузов / А. В. Чеботарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 33 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14944-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519613>

### 5.2. Дополнительная литература

1. Психология личности спортсмена: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 124 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11155-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495735>

2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495182>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495254>

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам

– Национальный цифровой ресурс Руконт: <https://rucont.ru/>

– Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным

системам:

- Федерация фитнес-аэробики России <https://ffarsport.ru/>
- Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла <https://fdsarr.ru/>
- Федерация спортивной гимнастики России <https://sportgymrus.ru/>
- Всероссийская федерация эстетической гимнастики <https://vfeg.ru/>
- Федерация чирлидинга и чир спорта России <http://cheerleading.ru/>
- Российское антидопинговое агентство Рusada <https://rusada.ru/>
- Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru>

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия № 49715244 от 15.02.2012г., № 49466115 от 19.12.2011г.;
2. MS Office 2010 Russian – лицензия № 49715245 от 15.02.2012г.;
3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД**

### **Зал хореографии**

Станок гимнастический

Зеркала

Ковровое покрытие

Мат гимнастический

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

Стол-парта на 88 посадочных мест;

Стол компьютерный (5 шт.);

Шкаф книжный (14 шт.);

Стеллаж (4 шт);

Интерактивная доска (1 шт.);

Принтер (1 шт.);

Копировально-множительная техника (1 шт);

Компьютер (моноблок) с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (1 шт.);

Комплект клавиатура+мышь (1 шт);

Ноутбук (5 шт.) с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду;

Телевизор (1 шт).

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и



студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся**

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей базовой кафедры избранных видов спорта.

*Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины.* Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом

дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к зачету по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к экзамену.

## **10.2. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа**

Студентам следует:

- до очередного занятия семинарского типа по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к занятиям семинарского типа следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;
- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе занятия семинарского типа давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

## **11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Освоение учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», Б1.В.07.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование

предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. дискуссий, разбор и анализ конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

## **12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.

Приложение  
к рабочей программе дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»,  
Б1.В.07.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>УК-6.3. Демонстрирует профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности в избранном виде спорта.</p>	<p>Знать: – теорию и методику современных видов физкультурно-спортивной деятельности – инновационные (нетрадиционные) виды физкультурно-спортивной деятельности, популярные в молодёжной среде Уметь: – применять на практике технологии совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности – оценивать эффективность технологий совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности Иметь</p>	<p><i>опрос; тестирование; зачет</i></p>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		<p>практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучения на практике инновационными технологиями совершенствования профессиональных умений</li> <li>физкультурно-спортивной деятельности</li> <li>– оценивания уровня сформированности профессиональных умений</li> <li>физкультурно-спортивной деятельности</li> </ul>	
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.2. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные технологии PR в системе пропаганды актуальных трендов здорового образа жизни;</li> <li>– инновационные (нетрадиционные) оздоровительные технологии и физкультурные виды деятельности популярные в молодёжной среде;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить PR-мероприятия по пропаганде здорового образа жизни;</li> <li>– оценивать эффекты (социальный,</li> </ul>	<p><i>опрос;</i> <i>тестирование;</i> <i>зачет</i></p>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		<p>соматический, духовно-нравственный) от здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p><b>Иметь</b> практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разработки на практике и участия в PR мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни;</li> <li>– оценивания технологий здорового образа жизни по социальному, соматическому, духовно-нравственному эффектам</li> </ul>	
	<p>УК-7.3. Планирует свое учебное и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	<p><b>Знать:</b> - основы организации здорового образа жизни;</p> <p><b>Уметь:</b> - организовать свою жизнь в соответствии социально значимыми представления о здоровом образе жизни.</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно использовать методы физического воспитания для укрепления здоровья</li> </ul>	<p><i>опрос;</i> <i>тестирование;</i> <i>зачет</i></p>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		и хорошего уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

#### Зачет – 2 семестр

##### Перечень вопросов:

1. История развития вида спорта «Фитнес-аэробика».
2. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Фитнес-аэробика».
4. Общая и специальная физическая подготовка в виде спорта «Фитнес-аэробика»
5. Психологическая подготовка в виде спорта «Фитнес-аэробика».
6. Основы техники и методика обучения упражнениям.
7. Планирование, учёт и контроль в тренировочном процессе в виде спорта «Фитнес-аэробика».
8. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса вида спорта «Фитнес-аэробика».
9. Организация и проведение соревнований в виде спорта «Фитнес-аэробика».
10. Профилактика травматизма на занятиях по фитнес-аэробике.

##### Критерии оценки:

оценка	показатели
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%

#### Зачет – 3 семестр

##### Перечень вопросов:

1. История развития вида спорта «Акробатический рок-н-ролл».
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл».
3. Профилактика травматизма на занятиях по акробатическому рок-н-роллу.
4. Общая и специальная физическая подготовка в виде спорта «Акробатический рок-н-ролл»

5. Психологическая подготовка в виде спорта «Акробатический рок-н-ролл».
6. Хореографическая подготовка в виде спорта «Акробатический рок-н-ролл».
7. Основной ход в акробатическом рок-н-ролле.
8. Планирование, учёт и контроль в тренировочном процессе в виде спорта «Акробатический рок-н-ролл».
9. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса вида спорта «Акробатический рок-н-ролл».
10. Организация и проведение соревнований в виде спорта «Акробатический рок-н-ролл».

**Критерии оценки:**

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%

**Зачет – 4 семестр**

**Перечень вопросов:**

1. История развития вида спорта «Танцевальный спорт».
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт».
3. Профилактика травматизма на занятиях по танцевальному спорту.
4. Общая и специальная физическая подготовка в виде спорта «Танцевальный спорт»
5. Характеристика танцев латиноамериканской программы в виде спорта «Танцевальный спорт»
6. Характеристика танцев европейской программы в виде спорта «Танцевальный спорт».
7. Основы обучения танцевальным движениям.
8. Планирование, учёт и контроль в тренировочном процессе в виде спорта «Танцевальный спорт».
9. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса вида спорта «Танцевальный спорт».
10. Организация и проведение соревнований в виде спорта «Танцевальный спорт».

**Критерии оценки:**

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%

**Зачет – 5 семестр**

**Перечень вопросов:**

1. История развития вида спорта «Спортивная гимнастика».
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика».
3. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной гимнастике.
4. История развития вида спорта «Эстетическая гимнастика».
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Эстетическая гимнастика».
6. Основы обучение акробатическим упражнениям.
7. Общая и специальная физическая подготовка в виде спорта «Спортивная гимнастика».
8. Техническая подготовка в виде спорта «Эстетическая гимнастика».



9. Планирование, учёт и контроль в тренировочном процессе в виде спорта «Спортивная гимнастика».
10. Планирование, учёт и контроль в тренировочном процессе в виде спорта «Эстетическая гимнастика».
11. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса вида спорта «Спортивная гимнастика».
12. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса вида спорта «Эстетическая гимнастика».
13. Организация и проведение соревнований в виде спорта «Спортивная гимнастика».
14. Организация и проведение соревнований в виде спорта «Эстетическая гимнастика».

#### Критерии оценки:

оценка	показатели
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%

### Зачет – 6 семестр

#### Перечень вопросов:

1. История развития вида спорта «Чир спорт».
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт».
3. Профилактика травматизма на занятиях по чир спорту.
4. Общая и специальная физическая подготовка в виде спорта «Чир спорт».
5. Техническая подготовка в виде спорта «Чир спорт».
6. Планирование, учёт и контроль в тренировочном процессе в виде спорта «Чир спорт».
7. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса вида спорта «Чир спорт»
8. Чир перфоманс. Дисциплины. Правила соревнований.
9. Чирлидинг. Дисциплины. Правила соревнований.
10. Батон-твирлинг. Дисциплины. Правила соревнований.

#### Критерии оценки:

оценка	показатели
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%

### 2.2. Оценочные материалы для текущего контроля

#### ТЕСТИРОВАНИЕ

#### ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

**1.6 Тема: Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «Фитнес-аэробика».**

Ю н о ш и				
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы		
		Челночный бег 3x10	Прыжки со	прыжок в

		м, с		скакалкой за 1 мин., раз		длину с места, м	
		<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг
1	Пять (5)	7,6	7,8	70	60	2,00	1,90
2	Четыре (4)	8,1	8,3	65	55	1,95	1,85
3	Три (3)	8,6	8,8	50	40	1,90	1,80
<b>Девушки</b>							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		Челночный бег 3x10 м, с		Прыжки со скакалкой за 1 мин., раз		прыжок в длину с места, м	
		<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг
1	Пять (5)	8,8	9,0	100	90	1,70	1,60
2	Четыре (4)	9,3	9,5	90	75	1,65	1,55
3	Три (3)	9,9	10,1	80	70	1,60	1,50

### ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 2

**2.4 Тема: Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл».**

<b>Юноши</b>							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		Бег непрерывный в свободном темпе, мин		Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине, раз		прыжок в длину с места, м	
		<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг
1	Пять (5)	15	13	12	10	1,90	1,80
2	Четыре (4)	14	12	10	8	1,85	1,75
3	Три (3)	13	10	7	6	1,80	1,70
<b>Девушки</b>							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		Бег непрерывный в свободном темпе, мин		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз		прыжок в длину с места, м	
		<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг
1	Пять (5)	12	10	18	16	1,70	1,60
2	Четыре (4)	11	9	14	12	1,65	1,55
3	Три (3)	10	8	10	8	1,60	1,50

### ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 3

**3.14 Тема: Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт».**

<b>Юноши</b>				
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы		
		Бег 60 м, с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	Бег 1000 м, мин, с

		полу, раз					
		<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг
1	Пять (5)	9,0	9,2	40	35	5,30	5,40
2	Четыре (4)	9,2	9,4	35	30	5,40	5,50
3	Три (3)	9,4	9,6	30	25	5,50	6,00
<b>Д е в у ш к и</b>							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		Бег 60 м, с		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз		Бег 1000 м, мин, с	
		<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг
1	Пять (5)	9,5	9,8	18	16	5,50	6,00
2	Четыре (4)	10,0	10,4	14	12	6,00	6,10
3	Три (3)	10,6	10,8	10	8	6,20	6,30

#### ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 4

**4.8 Тема: Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика».**

<b>Ю н о ш и</b>							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		Челночный бег 3x10 м, с		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз		прыжок в длину с места, м	
		<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг
1	Пять (5)	7,6	7,8	40	35	1,90	1,80
2	Четыре (4)	8,1	8,3	35	30	1,85	1,75
3	Три (3)	8,6	8,8	30	25	1,80	1,70
<b>Д е в у ш к и</b>							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		Челночный бег 3x10 м, с		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз		прыжок в длину с места, м	
		<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг
1	Пять (5)	8,8	9,0	18	16	1,70	1,60
2	Четыре (4)	9,3	9,5	14	12	1,65	1,55
3	Три (3)	9,9	10,1	10	8	1,60	1,50

#### ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 5

**6.9 Тема: Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «Чир спорт».**

<b>Ю н о ш и</b>				
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы		
		Бег 30 м, с	И.п. - упор присев Выпрыгивания в	Бег 1000 м, мин, с

				высоту за 30 сек., раз			
		<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг
1	Пять (5)	4,8	5,0	18	16	5,40	5,50
2	Четыре (4)	5,0	5,2	16	14	5,50	6,00
3	Три (3)	5,2	5,4	14	10	6,00	6,10
<b>Д е в у ш к и</b>							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		Бег 30 м, с		И.п.- упор присев Выпрыгивания в высоту за 30 сек., раз		Бег 1000 м, мин, с	
		<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг
1	Пять (5)	5,6	5,8	18	16	6,00	6,10
2	Четыре (4)	6,3	6,5	16	14	6,10	6,20
3	Три (3)	6,6	6,8	12	10	6,20	6,30

## ОПРОС

### 1.2 Тема: Спортивная дисциплина «Аэробика» и «Аэробика 5 человек».

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Описать элемент шаг
2. Типы шагов
3. Основные элементы спортивной дисциплины «аэробика»

### 1.3 Тема: Спортивная дисциплина «Степ-аэробика».

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Описать элемент ви-степ
2. Назвать виды подходов к платформе
3. Высота степ-платформы

### 1.5 Тема: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Фитнес-аэробика».

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Перечислить этапы спортивной подготовки
2. Назвать продолжительность этапов спортивной подготовки
3. Назвать возраст для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки

### 1.8 Тема: Требования к выступлению.

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Назвать размеры площадок для выступлений для дисциплин фитнес-аэробики
2. Назвать время выступления для дисциплин фитнес-аэробики
3. Назвать высоту степ-платформы, согласно возрастным групп

### 1.12 Тема: Судейство критериев в спортивной дисциплине «Аэробика (5 человек)».

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Темп музыки
2. Длительность музыкального сопровождения
3. Критерии артистизма и их процентное соотношение

**2.2 Тема: Термины и определения вида спорта «Акробатический рок-н-ролл».**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. С какой ноги выполняет начало первого движения партнер
2. Что такое акробатический элемент
3. Описать заход на элемент беттарини

**2.3 Тема: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл».**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Перечислить этапы спортивной подготовки
2. Назвать продолжительность этапов спортивной подготовки
3. Назвать возраст для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки

**2.6 Тема: Правила проведения соревнований в виде спорта «Акробатический рок-н-ролл».**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. В каких возрастных группах проводятся соревнования «М класс-микст» по двум программам?
2. Продолжительность программы «В класс-микст» в возрастной группе мужчины и женщины
3. Отличие темпа музыки в дисциплине буги-вуги программы слоу и фаст

**2.8 Тема: Планирование учебно-тренировочного процесса в виде спорта «Акробатический рок-н-ролл». Многолетнее планирование. Годовое планирование.**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Основные задачи подготовительного периода
2. Основные задачи соревновательного периода
3. Основные задачи переходного периода

**2.9 Тема: «Акробатический рок-н-ролл». Общая физическая подготовка.**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Примеры упражнений у гимнастической стенки.
2. Примеры упражнений из других видов спорта
3. Примеры упражнений на батуте

**2.11 Тема: «Акробатический рок-н-ролл». Хореографическая подготовка.**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Назвать последовательность упражнений в хореографическом уроке
2. Перечислить составляющие базовой хореографической подготовки

**2.13 Тема: «Акробатический рок-н-ролл». Психологическая подготовка.**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Какие виды психологической подготовки можно выделить
2. Что включает в себя базовая психологическая подготовка
3. Методы психологической подготовки

**3.3 Тема: Характеристика танцев европейской программы.**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Какой танец является основой европейской программы
2. Какой танец содержит наименьшее количество фигур из всех европейских танцев
3. Какой танец является самым динамичным танцем европейской программы

**3.7 Тема: Элементы танца.**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Описать элемент «Шаг»
2. Описать элемент «Кик»
3. Описать элемент «Па-баланс»

**3.13 Тема: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт».**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Перечислить этапы спортивной подготовки
2. Назвать продолжительность этапов спортивной подготовки
3. Назвать возраст для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки

**3.15 Тема: Танцевальный спорт. Общая физическая подготовка.**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Примеры упражнений в парах.
2. Примеры упражнений из других видов спорта
3. Примеры упражнений с отягощением.

**4.2 Тема: Описание видов программы мужского многоборья. Правила судейства.**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Продолжительность вольных упражнений
2. Высота прыжкового стола от поверхности пола
3. Размер ковра для вольных упражнений

**4.3 Тема: Описание видов программы женского многоборья. Правила судейства.**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Группы элементов на разновысоких брусьях
2. Длительность упражнения на бревне
3. Требования к композиции и хореографии в вольных упражнениях

**4.4 Тема: Методика обучения гимнастическим упражнениям.**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Этапы последовательного обучения гимнастическим упражнениям
2. Основные методы обучения на этапе углубленного разучивания упражнения
3. Приемы помощи при обучении гимнастическим упражнениям

**4.6 Тема: Обучение опорному прыжку.**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Назвать фазы в опорном прыжке через снаряд.
2. Последовательность обучения опорному прыжку

**4.7 Тема: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика».**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Перечислить этапы спортивной подготовки
2. Назвать продолжительность этапов спортивной подготовки
3. Назвать возраст для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки

**5.2 Тема: Правила вида спорта «Эстетическая гимнастика».**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Количественный состав в группе
2. Продолжительность соревновательной гимнастической программы
3. Размер площадки для соревнований

**5.3 Тема: Правила судейства соревнований в виде спорта «Эстетическая гимнастика».**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Обязательные элементы соревновательной программы
2. Требования к исполнению
3. Составляющие технической ценности композиции

**5.4 Тема: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Эстетическая гимнастика».**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Перечислить этапы спортивной подготовки
2. Назвать продолжительность этапов спортивной подготовки
3. Назвать возраст для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки

**5.6 Тема: Планирование учебно-тренировочного процесса в виде спорта «Эстетическая гимнастика». Многолетнее планирование. Годовое планирование.**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Основные задачи подготовительного периода
2. Основные задачи соревновательного периода
3. Основные задачи переходного периода

**6.2 Тема: Чир перфоманс. Дисциплины. Правила соревнований.**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Размеры площадки для выступления
2. Количество спортсменов в дисциплинах чир перфоманса
3. Покрытие соревновательной площадки

**6.3 Тема: Чирлидинг. Дисциплины. Правила соревнований.**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Размеры площадки для выступления
2. Количество спортсменов в дисциплинах чирлидинга
3. Покрытие соревновательной площадки

**6.4 Тема: Батон-твирлинг. Дисциплины. Правила соревнований**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Размеры площадки для выступления
2. Количество спортсменов в дисциплинах батон-твирлинга
3. Покрытие соревновательной площадки

**6.8 Тема: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт».**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Перечислить этапы спортивной подготовки
2. Назвать продолжительность этапов спортивной подготовки
3. Назвать возраст для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки

**6.12 Тема: Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.**

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Определение допинга
2. Последствия допинга
3. Критерии включения субстанции в запрещенный список

**Критерии оценки:**

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%