

**Управляемая самостоятельная работа студентов
по «Теории и методике спортивной подготовки в избранном виде
спорта»
для студентов 1 курса (аэробика)**

Содержание темы	Кол-во часов	Форма контроля	Курс, фак-т, группа	Дата проведения	Ведущий преподаватель
Тема 12. Техника выполнения базовых движений: Наблюдение за работой инструкторов по аэробике	2	Сдача зачетных требований по технике выполнения базовых шагов	1 МВС 211		
Тема 14. Основы техники выполнения поддержек и подъемов: виды взаимодействий в упражнениях спортивной аэробики. Просмотр видеозаписей с соревнований по аэробике	2	Устный опрос, конспект с описанием трех взаимодействий			
Тема 16. Акробатическая подготовка и техника акробатических элементов и прыжков на батуте: наблюдение за тренировочным занятием по батуту	2	Составить комплекс из десяти прыжков на батуте			
Тема 17. Техника разновидностей аэробики: Слайд-аэробика. Особенности техники передвижений на слайде. Формы движений и композиции связок. Поиск и просмотр видео-уроков по слайд-аэробике в интернете	2	Устный опрос, конспект связки (16 счетов) передвижений на слайде			
Тема 17. Техника разновидностей аэробики: Варианты составления упражнений для аква-аэробики. Наблюдение за уроком по аква-аэробике.	2	Конспект урока по аква-аэробике			

Тема 17. Техника разновидностей аэробики: Дыхательная гимнастика по системе йогов.	2	Устный опрос			
Всего часов:	12				