

Зачетные требования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для специальности:

1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по аэробике)» для студентов 1 курса

1. Выполнить комплекс связок из базовых шагов аэробики. Оценивается: техника выполнения и знание основных базовых шагов.

Примерный комплекс:

1. 1- 16 - базовый шаг (*basic step*) с правой – повторить 4 раза
17 – 32 – то же, с левой
1 – 16 – базовый шаг (*basic step*) с правой, руки вперед – повторить 4 раза
17 – 32 – то же, с левой
1 – 16 – базовый шаг (*basic step*) с правой, руки вверх – повторить 4 раза
17 – 32 – то же, с левой
1 – 16 – базовый шаг (*basic step*) «крестом» (4 шага, выполняя каждый новый шаг с поворотом на 90°) вправо.
17 – 32 – то же, с левой
2. 1 – 8 – приставной шаг (*step touch*) вправо и влево – повторить 2 раза
9 – 12 – два приставных шага вправо (*double step touch*), руки в стороны, перед грудью, в стороны, вниз
13 – 16 – то же, влево
17 – 32 – повторить 1 – 16
3. 1 – 16 – шаги ноги врозь, ноги вместе (*W-step*) с правой – повторить 4 раза
17 – 32 – то же, с левой
1 – 16 - шаги ноги врозь, ноги вместе (*W-step*) с правой, со скрестными движениями рук впереди – повторить 4 раза
17 – 32 – то же, с левой
1 – 16 – соединение из шагов ноги врозь и ноги вместе с продвижением вперед и назад (*W step + A-step*), с правой – повторить 2 раза
17 – 32 – то же, с левой
1 – 16 - соединение из шагов ноги врозь и ноги вместе с продвижением вперед и назад, с промежуточным поворотом на 360° с правой - повторить 2 раза

17 – 32 – то же, с левой

4. *1-4 – скрестный шаг (grape wine) вправо,
5-8 – неполный приставной шаг (tamba) с правой
9-16 – то же, влево
17-32 – повторить 1-16*
5. *1 – 8 – шаги с переносом тяжести тела с ноги на ногу (open step), с продвижением вперед
9-16 - шаги с переносом тяжести тела с ноги на ногу с махом свободной ногой (side to side)
17-32 – шаги с захлестом голени, продвигаясь назад (curl)*
6. *1-8 – с поворотом направо, 8 шагов вперед (marsh) с правой
9-16 – 2 скрестных шага и приставной шаг назад (cross), с правой – повторить 2 раза
17-64 – повторить 1-16 еще 3 раза, описывая полный «квадрат»
1-64 – то же (8 – marsh + 2 cross), с левой и с поворотом налево.*

2. Иметь положительные оценки за все семинары курса. В случае пропуска семинара – выполнить реферат по теме.
3. Положительная оценка за контрольную работу по терминологии упражнений аэробики.
4. Реферат по теме «Разновидности аэробики» (по заданию).