

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 2 курса

1. Выполнить комплекс упражнений аэробики включающий в себя основные базовые движения. Оценивается: техника выполнения и знание основных базовых движений.

Примерный комплекс:

1. 1-4 – 2 приставных шага (*double step touch*) вправо с круговыми движениями согнутыми руками перед собой
5-8 – то же, влево
9-16 – 4 приставных шага (*step touch*), начиная с правой, с поочередным сгибанием одноименной руки к плечу (*biceps curl*)
17-32 – повторить 1-16
2. 1-3 – три шага (*marsh*) вперед с правой
4 – согнутую правую вперед (*knee lift*), руки вверх
5 – с поворотом налево, выпад (*lunge*) левой, правую руку вперед
6 – с поворотом направо, полу присед
7- с поворотом направо, выпад (*lunge*) правой, левую руку вперед
8 – с поворотом налево, полу присед
9 – выпад (*lunge*) правой
10 – приставляя левую, полу присед
11 – выпад (*lunge*) левой
12 – приставить правую
13 – выпад (*lunge*) правой
14 – левую согнутую вперед с полуприседом на всей стопе (*knee lift*)
15 – выпад (*lunge*) правой
16 – полу присед
17-32 – то же, продвигаясь на шагах назад и выпады – с другой ноги
3. 1-8 – два скрестных шага (*grape wine*) вправо
9-12 – два базовых шага (*basic step*) с поворотом влево, начиная с правой, после второго шага, левую не приставлять
13-16 – 4 подскока со сменой впередистоящей ноги на выпаде
17-32 – повторить 1-16 в другую сторону
4. 1-2 – шаг правой вперед-в сторону с переносом тяжести тела на правую (*open step*), круг левой вовнутрь
3-4 – то же, с левой и круг правой рукой
5-8 – повторить 1-4

- 9-12 – шаги ноги врозь – ноги вместе (V-step), заканчивая шаг поворотом вправо на 360°
13-16 – шаги ноги врозь – ноги вместе назад (A-step)
17-24 – 4 шага с захлестом голени назад (curl) с продвижением назад
25-32 – 4 шага с захлестом голени назад (curl), поворачиваясь вокруг оси на 360°
5. 1- подскок на левой, правую согнутую вперед (knee lift), правую руку вверх
2 – подскок, опуская правую дугою вовнутрь, полуприсед,
3-4 – повторить 1-2, опуская правую дугою наружу
5-8 – то же, левой
9 – подскок на левой, правую согнутую вперед (knee lift), руки согнуть к плечам
10 – подскок, опуская ногу в полу присед на всей стопе
11-12 – то же, с левой
13-16 – повторить 1-4, поворачиваясь вправо на 360°
17-32 – повторить 1-16, выполняя подскоки с поворотом в другую сторону
6. 1-4 – с поворотом направо, 4 шага бегом (Jog) с правой с хлопками на 1 и 3-й счет,
5-8 - 4 шага бегом (Jog), поворачиваясь вправо на 360°, руки в стороны предплечья вверх
9-16 – 4 подскока ноги врозь – ноги вместе (jumping jack) с поочередными движениями руками (произвольно)
17-32 – повторить в другую сторону и с другой ноги
7. 1-8 – 4 подскока с поочередным сгибанием и разгибанием ноги, продвигаясь в правый нижний угол, руки разноименно
9-16 – 8 шагов бега (jog) вправо по кругу до центра
17-32 – повторить все в другую сторону
2. Иметь положительные оценки за все семинары курса. В случае пропуска семинара – выполнить реферат по теме.
3. Иметь положительную оценку по учебной практике: «Методика проведения связок и блоков комплекса упражнений оздоровительной аэробики»
4. Выполнить контрольную работу с описанием упражнений урока классической хореографии (10 упражнений)
5. Сдать теоретический зачет по судейству соревнований по темам:

1. *Виды соревнований. Программа соревнований. Документы соревнований.*
2. *Общие правила судейства. Размеры площадки.*
3. *Костюмы для выступлений.*
4. *Дисциплинарные взыскания и дисквалификация.*
5. *Судейство исполнения. Критерии. Функции судей.*
6. *Судейство артистичности. Критерии судейства. Функции судей.*