

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе университета

_____ Е.В.Фильгина

_____ /
Регистрационный № УД-_____/уч.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для направления специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по танцевальному спорту)»

Минск 2019

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

СОСТАВИТЕЛИ:

Д.Н.Белявский, доцент кафедры гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

А.А.Задков, старший преподаватель кафедры гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

О.А.Морозевич, директор института магистерской подготовки учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет», кандидат экономических наук, доцент;

А.Г.Гататуллин, заведующий кафедрой спортивного туризма и технологий в туристической индустрии Института менеджмента спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат исторических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 15.01.2019 № 8);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.03.2019 № 13);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.06.2019 № 6)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по танцевальному спорту)», с учетом требований образовательного стандарта Республики Беларусь первой ступени высшего образования ОСВО 1-88 02 01-01, учебного плана вышеуказанного направления специальности, Порядка разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования, утвержденного Министром образования Республики Беларусь 06.04.2015.

Учебная дисциплина «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» является основной учебной дисциплиной, при изучении которой формируются знания, умения и навыки для работы в качестве тренера в избранном виде спорта. Танцевальный спорт, как один из сложно-координационных видов спорта, требует от специалиста широкого спектра знаний в области психологии, педагогики, биомеханики, физиологии и других, что обеспечивает междисциплинарные связи с другими учебными дисциплинами, входящими в программу обучения в университете.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения учебной дисциплины является формирование и развитие социально-профессиональной компетентности, позволяющей сочетать академические, профессиональные социально-личностные компетенции для работы в области физического воспитания и спорта.

Задачи учебной дисциплины:

- планирование, организация, контроль и коррекция спортивной подготовки;
- проведение и контроль учебно-тренировочных и других занятий с учетом вида спорта, пола, возраста и уровня спортивной подготовленности;
- организация и проведение спортивного отбора;
- соблюдать и контролировать выполнение правил техники безопасности, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- разрабатывать современные методики спортивной тренировки;
- осуществлять контроль и использовать передовые педагогические методы оценки физической, технической, тактической и психической подготовленности спортсменов;
- осуществлять врачебно-педагогический контроль;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- участвовать в организации и судействе спортивных соревнований.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» формируются следующие компетенции:

академические:

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 7) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий;
- 8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

социально-личностные:

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) уметь работать в команде;
- 3) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;
- 4) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 5) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- 6) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 7) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- 8) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

профессиональные:

- 9) формировать у занимающихся физическую культуру личности;
- 10) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;

- 11) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования.
- 12) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
- 13) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- 14) анализировать и оценивать собранные данные;
- 15) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- 16) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- 17) готовить доклады и материалы к презентациям;
- 18) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- 19) организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений;
- 20) применять на практике современные управленческие технологии;
- 21) оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;
- 22) анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;
- 23) системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- 24) квалифицированно проводить научные исследования в сфере физической культуры и спорта;
- 25) организовывать и проводить спортивный отбор;
- 26) контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- 27) судить спортивные соревнования и готовить судей по виду спорта;
- 28) обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- 29) выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- 30) осваивать и использовать современные методики физического воспитания;
- 31) формировать знания, двигательные умения и навыки;
- 32) формировать и контролировать физическую нагрузку;
- 33) организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- 34) обеспечивать безопасность занятий по физическому воспитанию;
- 35) осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

знать:

- историю, современное состояние и тенденции развития танцевального спорта;

- основные понятия танцевального спорта;
- обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления в танцевальном спорте;
- правила спортивных соревнований;
- профессиональные компетенции тренера по танцевальному спорту;
- основные положения системы подготовки спортсмена;
- технику и тактику танцевального спорта;
- содержание видов спортивной подготовки;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в танцевальном спорте;
- цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсмена различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в танцевальном спорте;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в танцевальном спорте;
- соревновательную деятельность танцевального спорта;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки спортсменов;

уметь:

- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности спортсмена;
- организовать спортивные соревнования;
- судить спортивные соревнования;
- готовить судей по танцевальному спорту;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику танцевального спорта;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике танцевального спорта;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- использовать внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;

- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
- контролировать и поддерживать учебную, трудовую и производственную дисциплину;
- разрабатывать, представлять и согласовывать подготовленные документы и материалы;
- принимать управленческие решения;
- воспитывать патриотизм, чувство долга и ответственность за результаты учебной деятельности;

владеть:

- понятийным аппаратом танцевального спорта;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой танцевального спорта;
- тактикой танцевального спорта;
- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- методами регуляции психических состояний спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Изучение учебной дисциплины предназначено для студентов дневной и заочной форм получения образования и рассчитано на общее количество часов – 1836 часов.

Распределение аудиторного времени (876 часов) для студентов дневной формы получения образования: лекции – 110 часов, практические занятия – 686 часов, семинарские занятия – 80 часов. По учебной дисциплине предусмотрено выполнение курсовой работы (40 часов). Формы текущей аттестации – зачет, экзамен.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Наименование раздела, темы | Количество аудиторных часов | | | |
|--|-----------------------------|-----------|----------------------|---------------------|
| | Всего | Из них | | |
| | | лекции | практические занятия | семинарские занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел I. Характеристика танцевального спорта | 26 | 4 | 20 | 2 |
| Тема 1. Общая характеристика видов танцевального спорта | 4 | 2 | 2 | |
| Тема 2. История возникновения и развития танцевального спорта | 6 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 3. Современные тенденции и проблемы развития танцевального спорта | 6 | | 6 | |
| Тема 4. Обеспечение безопасности спортивной подготовки спортсмена | 4 | | 4 | |
| Тема 5. Система управления видом спорта | 6 | | 6 | |
| Раздел II. Правила, организация и проведение спортивных соревнований, методика судейства в танцевальном спорте | 118 | 20 | 90 | 8 |
| Тема 6. Терминология танцевального спорта | 34 | 6 | 26 | 2 |
| Тема 7. Критерии судейства в танцевальном спорте. Методика судейства | 18 | 4 | 12 | 2 |
| Тема 8. Структура и содержание судейской оценки в соревнованиях команд формейшн. Методика судейства спортивных соревнований формейшн | 20 | 2 | 16 | 2 |
| Тема 9. Организация и проведение спортивных соревнований по танцевальному спорту. Регламент проведения и программа спортивных соревнований | 6 | | 6 | |
| Тема 10. Правила проведения спортивных соревнований среди команд формейшн | 14 | 2 | 12 | |
| Тема 11. Нормативные документы Всемирной федерации танцевального спорта и Белорусского альянса танцевального спорта | 6 | | 6 | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|------------|-----------|------------|-----------|
| Тема 12. Единая система подсчета спортивных результатов в танцевальном спорте – Скейтинг | 16 | 4 | 10 | 2 |
| Тема 13. Антидопинговый Устав Всемирной федерации танцевального спорта | 4 | 2 | 2 | |
| Раздел III. Техника исполнения фигур в спортивных танцах | 366 | 36 | 294 | 36 |
| Тема 14. Базовая техника танца Медленный вальс | 20 | 2 | 16 | 2 |
| Тема 15. Базовая техника танца Танго | 20 | 2 | 16 | 2 |
| Тема 16. Базовая техника танца Венский вальс | 16 | 2 | 12 | 2 |
| Тема 17. Базовая техника танца Медленный фокстрот | 20 | 2 | 16 | 2 |
| Тема 18. Базовая техника танца Квикстеп | 20 | 2 | 16 | 2 |
| Тема 19. Базовая техника танца Самба | 20 | 2 | 16 | 2 |
| Тема 20. Базовая техника танца Ча-ча-ча | 20 | 2 | 16 | 2 |
| Тема 21. Базовая техника танца Румба | 20 | 2 | 16 | 2 |
| Тема 22. Базовая техника танца Пасодобль | 20 | 2 | 16 | 2 |
| Тема 23. Базовая техника танца Джайв | 20 | 2 | 16 | 2 |
| Тема 24. Современное представление техники стандартных танцев Всемирной федерацией танцевального спорта | 62 | 6 | 52 | 4 |
| Тема 25. Современное представление техники латиноамериканских танцев Всемирной федерацией танцевального спорта | 60 | 6 | 50 | 4 |
| Тема 26. Усложненные фигуры стандартной программы | 34 | 2 | 26 | 6 |
| Тема 27. Усложненные фигуры латиноамериканской программы | 14 | 2 | 10 | 2 |
| Раздел IV. Современные представления о системе спортивной подготовки в танцевальном спорте | 16 | 4 | 12 | |
| Тема 28. Цели, задачи, содержание тренировки | 6 | 2 | 4 | |
| Тема 29. Прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности | 2 | | 2 | |
| Тема 30. Формы организации занятий танцевальным спортом | 8 | 2 | 6 | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|------------|-----------|-----------|----------|
| Раздел V. Методика обучения в танцевальном спорте | 54 | 2 | 48 | 4 |
| Тема 31. Основы методики обучения в танцевальном спорте | 10 | 2 | 8 | |
| Тема 32. Обучение базовым фигурам и шагам | 8 | | 8 | |
| Тема 33. Обучение усложненным фигурам в танцевальном спорте | 28 | | 26 | 2 |
| Тема 34. Методика проведения урока по танцевальному спорту | 8 | | 6 | 2 |
| Раздел VI. Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь | 114 | 16 | 92 | 6 |
| Тема 35. Техническая подготовка в танцевальном спорте | 10 | 2 | 8 | |
| Тема 36. Физическая и функциональная подготовка. Физические качества, развиваемые в процессе занятий танцевальным спортом | 14 | 2 | 12 | |
| Тема 37. Хореографическая подготовка в танцевальном спорте | 8 | 2 | 6 | |
| Тема 38. Композиции в танцевальном спорте. Технология постановки композиции. | 28 | 2 | 24 | 2 |
| Тема 39. Правила постановки спортивной программы формейшн | 16 | 2 | 12 | 2 |
| Тема 40. Тактическая подготовка в танцевальном спорте | 6 | 2 | 4 | |
| Тема 41. Психологическая подготовка в танцевальном спорте | 8 | 2 | 6 | |
| Тема 42. Планирование и организация шоу-программ и показательных выступлений. Технология постановки показательных номеров, шоу-программ | 24 | 2 | 20 | 2 |
| Раздел VII. Спортивный отбор в танцевальном спорте | 18 | 2 | 14 | 2 |
| Тема 43. Система отбора и ориентации | 6 | 2 | 4 | |
| Тема 44. Этапы отбора и врачебно-педагогическое тестирование | 4 | | 4 | |
| Тема 45. Функциональные особенности организма детей различного возраста | 8 | | 6 | 2 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|-----------|----------|-----------|----------|
| Раздел VIII. Система спортивной подготовки спортсменов различной квалификации | 70 | 6 | 58 | 6 |
| Тема 46. Методика спортивной подготовки начинающих спортсменов | 8 | 2 | 4 | 2 |
| Тема 47. Методика спортивной подготовки спортсменов возрастных категорий Ювеналы (8-11 лет) и Юниоры (12-15 лет) | 8 | | 8 | |
| Тема 48. Методика спортивной подготовки спортсменов возрастных категорий Молодежь (16-18 лет) и Взрослые (старше 19 лет) | 8 | | 8 | |
| Тема 49. Методика работы с командой формейшн. Подготовка команды к соревнованиям | 20 | 2 | 16 | 2 |
| Тема 50. Методика преподавания танцевального спорта в учреждении общего среднего образования | 8 | | 8 | |
| Тема 51. Методика работы с оздоровительными группами | 8 | 2 | 6 | |
| Тема 52. Планирование спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации | 10 | | 8 | 2 |
| Раздел IX. Структура, периодизация, планирование и контроль спортивной подготовки | 18 | 2 | 12 | 4 |
| Тема 53. Документы планирования и учета | 6 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 54. Контроль спортивной подготовки. Врачебно-педагогическое тестирование | 4 | | 4 | |
| Тема 55. Соревновательный процесс в системе спортивной подготовки спортсменов | 6 | | 4 | 2 |
| Тема 56. Организационно-методический аспект системы спортивной подготовки в танцевальном спорте | 2 | | 2 | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|------------|------------|------------|-----------|
| Раздел X. Медико-биологическое, научно-методическое, материально-техническое, информационное, финансовое обеспечение спортивной подготовки спортсменов | 28 | 6 | 18 | 4 |
| Тема 57. Врачебный контроль и медицинское обеспечение в танцевальном спорте | 6 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 58. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки спортсменов | 8 | | 6 | 2 |
| Тема 59. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в танцевальном спорте | 6 | 2 | 4 | |
| Тема 60. Информационное обеспечение, популяризация и реклама вида спорта | 6 | 2 | 4 | |
| Тема 61. Источники финансирования, составление сметы, поиск спонсоров | 2 | | 2 | |
| Раздел XI. Основы научной деятельности в танцевальном спорте | 38 | 6 | 24 | 8 |
| Тема 62. Направления научных исследований в танцевальном спорте и смежных видах спорта | 8 | 2 | 4 | 2 |
| Тема 63. Методы научных исследований | 10 | 2 | 6 | 2 |
| Тема 64. Технология написания курсовой работы | 20 | 2 | 14 | 4 |
| Раздел XII. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей | 10 | 6 | 4 | |
| Тема 65. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей | 2 | 2 | | |
| Тема 66. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря | 2 | 2 | | |
| Тема 67. Материально-техническое и санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря | 2 | | 2 | |
| Тема 68. Организация идеологической, воспитательной и учебно-тренировочной работы, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере | 4 | 2 | 2 | |
| Итого | 876 | 110 | 686 | 80 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ I. ХАРАКТЕРИСТИКА ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

Тема 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

Танцевальный спорт в системе физического воспитания. Значение и преимущество занятий танцевальным спортом. Виды танцевального спорта. Танцевальный спорт как вид спорта. Оздоровительная направленность танцевального спорта в воспитании полноценной и всесторонне развитой личности. Белорусский альянс танцевального спорта. Всемирная федерация танцевального спорта. Виды программ в танцевальном спорте. Виды и ранг соревнований. Возрастные группы, классы и спортивные разряды в танцевальном спорте. Официальные спортивные соревнования. Чемпионаты мира и Европы: спортивные результаты, сильнейшие спортсмены мировых и европейских первенств, достижения белорусских спортсменов. Танцевальный спорт в структуре физической культуры и спорта Республики Беларусь. Массовый танец. Клубы и школы по танцевальному спорту. Танцевальный спорт в структуре учреждений общего среднего образования.

Тема 2. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

Ритуальные танцы первобытных людей. Язык тела. Танцевальное искусство народов мира. Зарождение бального танца. Первые соревнования по бальным танцам. Виды программ. Стандартизация современных танцев конкурсной программы. Исторические корни латиноамериканских танцев. Исторические корни танцев стандартной программы. Первые международные организации по спортивным танцам. Первые официальные чемпионаты. Современная структура Всемирной федерации танцевального спорта.

Тема 3. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

Танцевальный спорт как одно из основных средств физического воспитания, как вид спорта. Современные тенденции развития танцевального спорта как вида спорта. Научно-методическая литература по танцевальному спорту. Актуальные проблемы развития танцевального спорта.

Профессиональные компетенции тренера по виду спорта. Общая характеристика тренерской работы. Основные качества характера, присущие тренеру по танцевальному спорту. Круг знаний и умений тренера. Умение собирать информацию и анализировать, планировать, составлять композиции, организовывать спортивные соревнования и сборы. Многогранность деятельности тренера по танцевальному спорту.

Специфика деятельности тренеров: главный тренер, тренер групп начальной подготовки, тренер учебно-тренировочных групп, тренер групп спортивного совершенствования, тренер групп высшего спортивного

мастерства, хореограф, постановщик, тренер по специальной физической подготовке (далее – СФП), инструктор, персональный тренер.

Организационно-хозяйственная деятельность: пошив и приобретение соревновательной одежды, обуви, обустройство мест проведения занятий.

Тема 4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Гигиенические и санитарные требования к помещениям для занятий танцевальным спортом. Врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся. Методические и организационные требования предотвращения травматизма. Требования к напольному покрытию для занятий танцевальным спортом. Скольжение. Специальная обувь и тренировочная форма. Страховка на занятиях по танцевальному спорту. Травмоопасные элементы. Профилактика травматизма. Использование технических средств обучения, тренажеров, вспомогательного оборудования и предметов. Первая помощь.

Тема 5. СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ВИДОМ СПОРТА

Структура и функции международных, национальных, государственных и негосударственных органов управления танцевальным спортом.

Общественные органы управления видом спорта – городские, республиканские и международные федерации. Структура, цель и задачи федераций. Распределение обязанностей.

Определение календаря спортивных соревнований. Положения о республиканских и международных спортивных соревнованиях. Оргкомитет спортивных соревнований.

Планирование работы федерации танцевального спорта, сборных команд, танцевально-спортивных клубов.

РАЗДЕЛ II. ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ. МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Тема 6. ТЕРМИНОЛОГИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

Определение понятия «терминология танцевального спорта», назначение терминологии.

Терминология стандартной программы. Постановка корпуса, постановка в паре. Баланс. Основные позиции пары. Позиция противодвижения корпуса (contra body movement position – СВМР). Снаружи партнера, снаружи партнера с левой стороны. Ведение стороной. Равнение, направление, линия танца. Позиции стоп. Величина поворота, снаружи, внутри поворота. Подъемы и снижения, без подъема в стопе. Работа стоп, щеточка, шоссе. Противодвижение корпуса (contra body movement – СВМ). Наклон. Каблучный поворот, подтягивание каблука, пивот, каблучный пивот, свивл. Ховер. Хезитейшн.

Терминология латиноамериканской программы. Постановка корпуса. Равнение. Величины поворотов. Ход вперед с чеком, задержанный ход, ход вперед с поворотом, латинские кресты. Типы ведения. Типы соединения рук, основные позиции пары.

Тема 7. КРИТЕРИИ СУДЕЙСТВА В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ. МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА

Функции и ответственность судьи. Квалификация судьи, лицензирование судей. Положение о судейской коллегии Белорусского альянса танцевального спорта (БАТС). Права и полномочия главного судьи. Лицензирование главных и оценочных судей Всемирной федерацией танцевального спорта (World Dance Sport Federation – WDSF). Понятие о критериях судейства. Приоритетность критериев. Ритмические критерии судейства. Основной ритм, тайминг, ритмическое соответствие, ритмическая интерпретация. Линии тела, движение, работа стоп, флокraft. Порядок применения судейских критериев в зависимости от возраста и уровня подготовленности соревнующихся.

Программные компоненты Новой системы судейства (New Judging System – NJS): качество техники, движение с музыкой, партнерские качества, хореография и презентация. Применение судейских критериев в рамках программных компонентов NJS. Эволюция Новой системы судейства. New Judging System 3.0 (NJS 3.0). Понятие субкомпонента, стандарта оценивания выступления (Performance Assessment Standard – PAS), качеств индикаторов (Indicative Qualities – IQs).

Тема 8. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ СУДЕЙСКОЙ ОЦЕНКИ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ КОМАНД ФОРМЕЙШН. МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ФОРМЕЙШН

Определение понятия «формейшн», его сущность, специфика. Команда формейшн. Спортивная программа команды формейшн. Рисунок спортивной

программы. Ритмический, геометрический и хореографический рисунок спортивной программы. Динамичность рисунка. Степень трудности спортивной программы. Геометрическая картина, смена геометрической картины. Классификации картин и их смен в спортивной программе формейшн. Специфические критерии для судейства формейшн. Судейские критерии как основа структуры судейской оценки в спортивных соревнованиях формейшн. Методика судейства и определения спортивных результатов предварительного тура. Судейство финального раунда. Основания для внесения корректировок в судейский протокол.

Новая система судейства WDSF. Программные компоненты судейской оценки для команды формейшн. Оценочная шкала. Рассадка судейской коллегии. Методика судейства команд формейшн с использованием новой системы судейства.

Тема 9. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТАНЦЕВАЛЬНОМУ СПОРТУ. РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ И ПРОГРАММА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Виды и программа спортивных соревнований. Документы спортивных соревнований. Этапы подготовки и проведение спортивных соревнований. Работа судейской коллегии.

Календарь спортивных соревнований. Положение о спортивных соревнованиях, содержание, структура, распространение. Состав главной судейской коллегии (ГСК). Создание организационного комитета (оргкомитет). Составление сметы спортивных соревнований. Определение места проведения спортивных соревнований. Сценарий спортивных соревнований. Деятельность главного судьи, судейской коллегии, секретариата, диктора, помощников судей, звукорежиссера.

Размеры площадки. Правила по костюмам. Судейство международных и республиканских спортивных соревнований. Дисциплинарные взыскания и дисквалификация.

Международная система рейтинговых турниров. Виды турниров. Назначение главного судьи, оценочных судей. Требования к количеству и национальной принадлежности пар участниц. Правила формирования международного рейтинга.

Тема 10. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ КОМАНД ФОРМЕЙШН

Правила проведения международных спортивных соревнований среди команд формейшн. Требования к спортивной программе: фонограмма, порядок танцев, сольное исполнение. Требования к костюмам. Полномочия главного судьи. Требования к организаторам турнира. Проведение опробования. Регламент проведения турниров различного ранга.

Тема 11. НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ ВСЕМИРНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА И БЕЛОРУССКОГО АЛЬЯНСА ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

Правила проведения спортивных соревнований. Правила по костюмам. Судейские лицензии. Положение о судейской коллегии. Возрастные группы. Виды спортивных соревнований. Ранг турнира. Классовые турниры. Спортивные соревнования среди «начинающих». Правила исполнения программы. Список разрешенных фигур. Правила проведения церемоний открытия и награждения.

Структура и содержание нормативных документов WDSF.

Тема 12. ЕДИНАЯ СИСТЕМА ПОДСЧЕТА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ – СКЕЙТИНГ

История развития и основной принцип системы Скейтинг. Правила для судей (1-4). Правила подсчета спортивного результата отдельного танца (5-8). Правила подсчета итогового спортивного результата спортивного соревнования (правила 9-10). Влияние количества судей на объективность результата.

Компьютерные программы по подсчету спортивных результатов спортивного соревнования. Возможности программ. Предварительная подготовка спортивного соревнования. Виды итоговых протоколов, подготовка спортивных результатов для публикации в интернете.

Тема 13. АНТИДОПИНГОВЫЙ УСТАВ ВСЕМИРНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

Антидопинговый устав WDSF. История возникновения. Основные положения. Классификация запрещенных веществ и методов. Порядок взятия проб на официальных чемпионатах. Санкции к спортсменам, в случае нарушения антидопингового устава WDSF. Варианты антидопинговых форм согласия для спортсменов и судей. Правила их подписания.

РАЗДЕЛ III. ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ФИГУР В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ

Тема 14. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТАНЦА МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

Метроритм танца Медленный вальс. История развития танца. Ритм. Баланс. Постановка корпуса. Поддержка. Работа стопы. Направления и равнения в зале. Степень поворота. Снижения и подъемы. Тайминг фигур.

Список фигур, разрешенный для исполнения спортсменами в танце Медленный вальс (Приложение). Техника исполнения фигур. Правила составления композиций для танцоров. Линия танца. Расположение композиции по сторонам зала. Синкопирование движения как характеристика музыкально-двигательной деятельности танцора. Контакт в паре. Свинг, свэй. Основы вращательного движения. Презентация.

Тема 15. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТАНЦА ТАНГО

Метроритм танца Танго. История развития танца. Ритм. Баланс. Особенности постановки корпуса. Вертикальность. Поддержка. Работа стопы. Направления и равнения в зале. Степень поворота. Тайминг фигур.

Список фигур, разрешенный для исполнения спортсменами в танце Танго (Приложение). Техника исполнения фигур. Правила составления композиций для танцоров. Линия танца. Расположение композиции по сторонам зала. Синкопирование движения как характеристика музыкально-двигательной деятельности танцора. Контакт в паре. Принципы вращательного движения. Презентация.

Тема 16. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТАНЦА ВЕНСКИЙ ВАЛЬС

Метроритм танца Венский вальс. История развития танца. Ритм. Баланс. Постановка корпуса. Вертикальность. Поддержка. Работа стопы. Направления и равнения в зале. Степень поворота. Снижения и подъемы. Тайминг фигур.

Список фигур, разрешенный для исполнения спортсменами в танце Венский вальс (Приложение). Техника исполнения фигур. Правила составления композиций для танцоров. Расположение композиции по сторонам зала. Контакт в паре. Свинг, свэй. Основы вращательного движения. Презентация.

Тема 17. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТАНЦА МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ

Метроритм танца Медленный фокстрот. История развития танца. Ритм. Баланс. Постановка корпуса. Вертикальность. Поддержка. Работа стопы. Направления и равнения в зале. Степень поворота. Снижения и подъемы. Тайминг фигур.

Список фигур, разрешенный для исполнения спортсменами в танце Медленный фокстрот (Приложение). Техника исполнения фигур. Правила составления композиций для танцоров. Расположение композиции по сторонам зала. Синкопирование движения как характеристика музыкально-двигательной

деятельности танцора. Контакт в паре. Свинг, свэй. Основы вращательного движения. Презентация.

Тема 18. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТАНЦА КВИКСТЕП

Метроритм танца Квикстеп. История развития танца. Ритм. Баланс. Постановка корпуса. Вертикальность. Поддержка. Работа стопы. Направления и равнения в зале. Степень поворота. Снижения и подъемы. Тайминг фигур.

Список фигур, разрешенный для исполнения спортсменами в танце Квикстеп (Приложение). Техника исполнения фигур. Правила составления композиций для танцоров. Линия танца. Расположение композиции по сторонам зала. Синкопирование движения как характеристика музыкально-двигательной деятельности танцора. Контакт в паре. Свинг, свэй. Основы вращательного движения. Презентация.

Тема 19. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТАНЦА САМБА

Метроритм танца Самба. История развития танца. Основные ритмы. Баунс. Постановка корпуса в латинских танцах. Центр тяжести. Вертикальность. Виды поддержки в латинских танцах. Работа стопы и корпуса. Направления и равнения в зале. Тайминг фигур.

Список фигур, разрешенный для исполнения спортсменами в танце Самба (Приложение). Техника исполнения фигур. Правила составления композиций для танцоров. Расположение композиции по сторонам зала. Синкопирование движения как характеристика музыкально-двигательной деятельности танцора. Ведение в паре. Фиксированная точка. Движение в разрыве (без поддержки). Запрещенные фигуры и элементы.

ТЕМА 20. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТАНЦА ЧА-ЧА-ЧА

Метроритм танца Ча-ча-ча. История развития танца. Ритм. Баланс. Виды шоссе. Постановка корпуса. Вертикальность. Поддержка в латинских танцах. Работа стопы. Степень поворота. Тайминг фигур.

Список фигур, разрешенный для исполнения спортсменами в танце Ча-ча-ча (Приложение). Техника исполнения фигур. Правила составления композиций для танцоров. Положение на площадке. Движение в разрыве (без поддержки). Расположение композиции в зале. Синкопирование движения как характеристика музыкально-двигательной деятельности танцора. Ведение в паре. Изоляция. Фиксированная точка. Вращательные элементы в латинских танцах. Презентация. Запрещенные фигуры и элементы.

Тема 21. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТАНЦА РУМБА

Метроритм танца Румба. История развития танца. Ритм. Баланс. Виды шагов. Постановка корпуса. Вертикальность. Поддержка в латинских танцах. Работа стопы. Степень поворота. Тайминг фигур.

Список фигур, разрешенный для исполнения спортсменами в танце Румба (Приложение). Техника исполнения фигур. Правила составления композиций

для танцоров. Положение на площадке. Движение в разрыве (без поддержки). Расположение композиции в зале. Синкопирование движения как характеристика музыкально-двигательной деятельности танцора. Ведение в паре. Изоляция. Фиксированная точка. Вращательные элементы в латинских танцах. Презентация. Запрещенные фигуры и элементы.

Тема 22. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТАНЦА ПАСОДОБЛЬ

Метроритм танца Пасодобль. История развития танца. Ритм. Баланс. Виды шагов. Постановка корпуса. Вертикальность. Поддержка в латинских танцах. Работа стопы. Степень поворота. Тайминг фигур. Структура музыкальной пьесы Spanish Gipsy Dance. Специфика Пасодобля как единственного постановочного танца.

Список фигур, разрешенный для исполнения спортсменами в танце Пасодобль (Приложение). Техника исполнения фигур. Правила составления композиций для танцоров. Положение на площадке. Движение в разрыве. Синкопирование движения как характеристика музыкально-двигательной деятельности танцора. Ведение в паре. Изоляция. Фиксированная точка. Вращательные элементы в латинских танцах. Презентация. Запрещенные фигуры и элементы.

Тема 23. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТАНЦА ДЖАЙВ

Метроритм танца Джайв. История развития танца. Ритм. Баланс. Виды шагов и шоссе. Постановка корпуса. Вертикальность. Поддержка в латинских танцах. Работа стопы. Степень поворота. Тайминг фигур.

Список фигур, разрешенный для исполнения спортсменами в танце Джайв (Приложение). Техника исполнения фигур. Правила составления композиций для танцоров. Положение на площадке. Движение в разрыве (без поддержки). Расположение композиции в зале. Синкопирование движения как характеристика музыкально-двигательной деятельности танцора. Ведение в паре. Изоляция. Фиксированная точка. Вращательные элементы в латинских танцах. Презентация. Запрещенные фигуры и элементы.

Тема 24. СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ТЕХНИКИ СТАНДАРТНЫХ ТАНЦЕВ ВСЕМИРНОЙ ФЕДЕРАЦИЕЙ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

Современные учебники по технике стандартной программы Всемирной федерации танцевального спорта. Современные представления и классификация фигур в танцах Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот и Квикстеп.

Девять уровней сложности. Действия тела в фронтальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях. Описание работы мышц в фигурах танцевального спорта. Свинговый шаг в сторону. Действие драйва. Принцип свинга. Качественный анализ траектории движения таза. Тайминг, научное исследование тайминга. Музыка в стандартных танцах. Позиции в паре. Позиция

головы. Вращения, подъемы и снижения. Подготовительный шаг. Типы свзя. Растяжение.

Тема 25. СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ТЕХНИКИ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ ТАНЦЕВ ВСЕМИРНОЙ ФЕДЕРАЦИЕЙ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

Современные учебники по технике латиноамериканской программы Всемирной федерации танцевального спорта. Современные представления и классификация фигур в танцах Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль, Джайв.

Девять уровней сложности. Действия тела в фронтальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях. Общие действия, присущие латиноамериканским танцам. Спины и повороты в латиноамериканских танцах. Действия свивла, спиральное действие, действие меренге. Тайминг, научное исследование тайминга. Музыка в латиноамериканских танцах. Стойка в латиноамериканских танцах. Позиции в паре. Форма, дизайн в бедрах. Мышечные действия в бедрах, корпусе.

Тема 26. УСЛОЖНЕННЫЕ ФИГУРЫ ПРОГРАММЫ СТАНДАРТ

Развитие и совершенствование индивидуальной стойки, поддержки и музыкальности. Дополнительные определения позиций стоп, равнения, степеней поворотов, подъемов и снижений, работы стоп. Ведение и следование. Свэй. Вес головы.

Техника исполнения фигур с сильным перемещением и изменением формы. Предшествующие и последующие фигуры. Основной и альтернативный ритм исполнения. Варианты исполнения в различных танцах.

Техника исполнения фигур с сильным вращением, включая пивот. Предшествующие и последующие фигуры. Основной и альтернативный ритм исполнения. Варианты исполнения в различных танцах.

Техника исполнения чеков, ховеров, рондов и свивлов. Предшествующие и последующие фигуры. Основной и альтернативный ритм исполнения. Варианты исполнения в различных танцах.

Техника исполнения фигур, используемых в отдельных танцах. Предшествующие и последующие фигуры. Основной и альтернативный ритм исполнения.

Техника исполнения линейных фигур. Предшествующие и последующие фигуры. Основной и альтернативный ритм исполнения. Варианты исполнения в различных танцах. Классификация линейных фигур.

Тема 27. УСЛОЖНЕННЫЕ ФИГУРЫ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОЙ ПРОГРАММЫ

Развитие и совершенствование индивидуальной стойки, поддержки и музыкальности. Ведение и следование, дополнительные определения позиций стоп, равнения, степеней поворотов, работы стоп.

Техника исполнения фигур, используемых в отдельных танцах. Предшествующие и последующие фигуры. Основной и альтернативный ритм исполнения.

РАЗДЕЛ IV. СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Тема 28. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Цель и задачи тренировки. Обусловленность задач индивидуальными возможностями и способностями занимающихся. Основные компоненты содержания тренировки в танцевальном спорте: овладение двигательными действиями, воспитание двигательных качеств, повышение уровня работоспособности и тренированности, выработка умения двигаться активно и выразительно, привлекая внимание зрителей, формирование психической готовности и надежности соревновательной деятельности.

Цели и задачи спортивной подготовки танцоров. Средства спортивной подготовки. Методы и специфические принципы спортивной подготовки танцоров. Дидактические принципы и их использование в системе спортивной подготовки танцоров.

Тема 29. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ И МОДЕЛИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Обоснование необходимости прогнозирования и моделирования как составных частей спортивной подготовки спортсменов. Прогнозирование спортивных результатов как итог учета ряда объективных и субъективных факторов спортивной подготовки в танцевальном спорте. Понятие прогнозирования. Методы прогнозирования спортивных результатов. Эффективность прогнозирования. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование. Формы и направленность прогнозирования.

Определение понятия «моделирование». Моделирование спортивной деятельности. Классификация моделей. Модели соревновательной деятельности, модели подготовленности. Особенности моделирования в танцевальном спорте. Модельные характеристики: морфофункциональные признаки, уровень технической и физической подготовленности, актерское мастерство, «энергетика». Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Тема 30. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ

Основные формы организации занятий танцевальным спортом. Урочная форма. Структура урока. Тренировочные формы занятий. Типы занятий и их разновидности. Задачи, средства и методы проведения занятий разных типов. Другие формы занятий танцевальным спортом.

Виды групповых и индивидуальных тренировок при обучении танцам стандартной программы. Специфика постановки в пару, основной стойки и осанки в стандартных танцах. Этапы и методики обучения технике стандартных танцев. Методика работы со спортсменами на групповом и индивидуальном

занятии. Методика исправления технических ошибок у спортсменов на общих и индивидуальных тренировках.

Виды групповых и индивидуальных тренировок при обучении танцам латиноамериканской программы. Специфика постановки корпуса, осанки, движения бедер, работы стоп в латиноамериканских танцах. Этапы и методики обучения технике латиноамериканских танцев. Методика работы со спортсменами на групповом и индивидуальном занятии. Методика исправления технических ошибок у спортсменов на общих и индивидуальных тренировках.

РАЗДЕЛ V. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Тема 31. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Методы обучения двигательным действиям и танцевальным фигурам. Основные факторы, определяющие эффективность процесса обучения: подготовленность ученика (его умения, двигательные способности), качества тренера, его умение управлять процессом обучения.

Этапы формирования двигательного навыка. Значение двигательного опыта. Подготовленность и функциональное состояние ученика. Специфика дидактических принципов (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, последовательности) в процессе обучения спортивным танцам.

Периоды и этапы обучения. Последовательность разучивания. Подводящие упражнения, методические приемы разучивания. Характеристика программированного обучения. Методика подачи команд при проведении занятия по танцевальному спорту. Исправление ошибок, возникающих при исполнении фигур в спортивных танцах.

Тема 32. ОБУЧЕНИЕ БАЗОВЫМ ФИГУРАМ И ШАГАМ

Правила исполнения базовых шагов и фигур, а также обучение им. Соединение отдельных шагов в комбинации. Метод наложения. Методика обучения в группе. Методика поддержания интереса к занятию, методика регулирования нагрузки, методика индивидуальной дозировки в групповых занятиях и др. Приемы контроля и самоконтроля за ходом освоения изучаемого движения.

Тема 33. ОБУЧЕНИЕ УСЛОЖНЕННЫМ ФИГУРАМ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Правила исполнения усложненных шагов и фигур, а также обучение им. Соединение фигур в комбинации. Принципы совершенствования техники исполнения усложненных фигур и комбинаций в стандартной и латиноамериканской программах. Обучение линейным фигурам. Дуэтность, партнерские качества, навыки владения площадкой. Методика обучения в группе. Методика поддержания интереса к занятию, методика регулирования нагрузки, методика индивидуальной дозировки в групповых занятиях и др. Приемы контроля и самоконтроля за ходом освоения изучаемого движения.

Тема 34. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ТАНЦЕВАЛЬНОМУ СПОРТУ

Учебно-тренировочное занятие (УТЗ) танцевального спорта: его место, значение, структура. Средства, применяемые на УТЗ и их разнообразие. Особенности частей УТЗ по танцевальному спорту. Методика проведения УТЗ. Требования к тренеру. Показ и разучивание упражнений. Структурные единицы

УТЗ. Требования к музыкальному сопровождению УТЗ. Управление нагрузкой в процессе проведения УТЗ. Методика врачебно-педагогического контроля при проведении УТЗ по танцевальному спорту.

РАЗДЕЛ VI. ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ

Тема 35. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Определение понятия «техническая подготовка в танцевальном спорте» (далее – ТП). Содержание технической подготовки: общая, специализированная. Формирование исходных двигательных навыков.

Техника исполнения базовых и усложненных фигур. Средства и методы ТП. Методы контроля ТП.

Определение понятий: «техническая подготовка», «техническая подготовленность». Базовая подготовка. Базовые двигательные навыки каждого танца. Базовые учебные комбинации. Планирование технической подготовки.

Уточнение, углубление и расширение понятий на конкретных примерах.

Характеристика технической подготовки в видах программ. Предварительная подготовка, базовая подготовка, профилирующая подготовка, этап мастерства: общие черты и отличия при спортивной подготовке в различных видах программ.

Планирование технической подготовки по этапам многолетней спортивной подготовки в различных видах программы. Особенности методики обучения и организации занятий. Коррекция индивидуальных планов.

Составление индивидуального плана спортивной подготовки.

Тема 36. ФИЗИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, РАЗВИВАЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ

Физические качества, целенаправленно развиваемые в танцевальном спорте. Координационные способности. Равновесие. Ловкость. Чувство ритма. Скоростно-силовая подготовка – механизмы проявления. Гибкость, виды и механизмы проявления, особенности развития. Общая и специальная выносливость.

Содержание и структура физической подготовки (далее – ФП), ее место и значение в системе спортивной подготовки спортсменов в танцевальном спорте.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) и специальная физическая подготовка (далее – СФП), задачи, содержание и особенности методики. Сочетание СФП и ТП. Методы сопряжения. Принцип опережающей направленности ФП. Круговой метод и особенности его применения. Функциональная подготовка. Принцип функциональной избыточности.

Условия совершенствования физических способностей спортсменов и требования к методике.

Методика составления комплексов СФП.

Методический подход принципов физического аспекта: комплексного подхода, опережающей направленности СФП, базового подхода, сопряжения физической и технической подготовки. Комплексы СФП. Тестирование физической подготовленности.

Тема 37. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Цели и задачи хореографической подготовки танцоров. Средства хореографической подготовки. Методы и специфические принципы хореографической подготовки танцоров. Использование элементов джаз-танца, танца модерн и других направлений современной хореографии.

Упражнения у опоры. Изучение позиций ног (I – VI). Деми плие в I – VI позициях на 4 счета лицом и боком к опоре; гран плие во всех позициях. Батман тандю из I и III позиций вперед и в сторону, назад лицом и боком к опоре, крестом на каждый счет; батман тандю жете в сторону, вперед, назад лицом и боком к опоре; батман девлоппе из I и III позиций вперед, в сторону, назад крестом; гран батман жете из I и III позиций вперед, в сторону, назад крестом.

Упражнения на середине. Изучение позиций рук (подготовительной, I, II и III). Переводы рук из подготовительной позиции в I и обратно, то же в III и во II и обратно. Переводы рук из одной позиции в другую в разных сочетаниях.

Составление и применение обучающих программ для освоения базовых элементов классического танца: позиций рук и ног; разновидностей плие, батман и рон де жамб.

Элементы классического танца, адаптированные к стилю танцевального спорта.

Тема 38. КОМПОЗИЦИИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ. ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТАНОВКИ КОМПОЗИЦИИ

Требования к составлению композиций в танцевальном спорте. Предшествующие и последующие фигуры. Длительность, количество тактов, разрешенные и запрещенные к использованию фигуры, трюковые элементы. Разнообразие направлений передвижений по танцевальному залу, направлений вращения и тайминга исполняемых фигур. Флоккрафт и методы развития навыков флоккрафт.

Списки разрешенных фигур для спортсменов Е-, Д- классов. Особенности составления соревновательных комбинаций для открытого класса.

Тема 39. ПРАВИЛА ПОСТАНОВКИ СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ФОРМЕЙШН

Порядок смены музыкальных тем, ритмов и танцев. Многообразие по хореографическому рисунку. Классификация геометрических картин и их смен в программе. Многообразие по геометрическому рисунку. Использование элементов трудности и трюковых элементов.

Тема 40. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Определение понятий: «тактика», «тактическая подготовка». Виды и направления тактической подготовки в танцевальном спорте. Цели и задачи тактической подготовки.

Тактика поведения на спортивных соревнованиях. Особенности разминки, проведения опробования. Моральные аспекты тактических ходов.

ТЕМА 41. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Психолого-педагогическая характеристика танцевального спорта. Компоненты психологической подготовки в танцевальном спорте. Методы воспитания волевых качеств. Психологическая подготовка к спортивным соревнованиям. Контроль психологической подготовки и уровня готовности к спортивным соревнованиям. Содержание психологической подготовки к конкретному спортивному соревнованию. Методы оценки и контроля психологической деятельности.

Тестирование типа высшей нервной деятельности, силы и быстроты протекания нервных процессов.

Тема 42. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ШОУ-ПРОГРАММ И ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ. ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТАНОВКИ ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ НОМЕРОВ, ШОУ-ПРОГРАММ

Место и значение шоу-программ и показательных выступлений в системе физического воспитания. Виды праздников. Организация праздников. Особенности организации показательных выступлений. Основы зрелищности. Правила и приемы создания впечатления. Музыка и движение. Ораторское мастерство.

Составление сценария. Подбор исполнителей. Составление программы. Пошив и изготовление костюмов и реквизита. Организация репетиций. Использование подсветок и других световых эффектов.

Составление карты мелодии. Хореографический рисунок номера. Репетиционный процесс по постановке и отработке показательного номера. Принципы создания шоу-программ. Требования к музыкальному сопровождению показательных выступлений. Подбор музыкальной фонограммы к шоу номеру.

Раздел VII. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Тема 43. СИСТЕМА ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ

Особенности отбора в группы танцевального спорта. Спортивная ориентация. Текущий отбор. Отбор в группы специализации. Отбор в сборные команды. Комплектование пар для участия в соревнованиях. Тестирование в танцевальном спорте. Контрольно-нормативные показатели тестов для групп различного возраста.

Теоретические предпосылки спортивной ориентации и необходимости набора одаренных детей. Способности и задатки. Спортивная пригодность и спортивная перспективность. Эталонные модели для отбора. Задачи, содержание, виды спортивного отбора. Характеристика и прогностическая значимость физического развития и особенностей телодвижения спортсменов. Методы отбора. Тестирование по СФП, оценка координационных способностей. Организация набора. Составление объявления о наборе.

Практическое овладение методами тестирования. Диагностика и оценка способностей.

Тема 44. ЭТАПЫ ОТБОРА И ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Этапы отбора в процессе спортивного совершенствования. Переход спортсменов на более высокий уровень тренировочной деятельности. Методы антропометрического тестирования. Методы определения уровня общей физической подготовленности. Тесты и контрольные упражнения, характеризующие уровень общей физической подготовленности. Методы определения уровня специальной физической подготовленности. Тесты и контрольные упражнения для определения уровня специальной физической подготовленности. Специальная техническая подготовленность и тестирование уровня специальной технической подготовленности для спортсменов различного уровня подготовленности.

Тестирование уровня общей физической подготовленности на занятиях с оздоровительными группами. Методы врачебного контроля, применяемые в процессе проведения занятий по танцевальному спорту.

Тема 45. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

Этапы спортивной подготовки юных спортсменов в танцевальном спорте.

Этап начальной подготовки – 1 (4-6 лет). Антропометрические и физиологические особенности детского организма. Рост и строение тела. Кости и суставы. Кровеносная система и сердце. Дыхательная система. Нервная система. Способности к восприятию, двигательная память. Формирование новых связей. Примерные комплексы упражнений для дошкольников.

Этап начальной подготовки – 2 (7-11 лет). Физиологические особенности организма детей 7-11 лет. Рост, вес, жизненно важные органы и системы.

Структура урока для групп начальной подготовки. Специальные упражнения для физической технической подготовки. Овладение базовыми движениями спортивных танцев. Контрольные упражнения.

Этап углубленной подготовки (12-13 лет). Физиологические особенности организма в возрасте 12-13 лет. Периоды, наиболее благоприятные для развития различных физических качеств. Модельные тренировки для детей в возрасте 12-13 лет.

РАЗДЕЛ VIII. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тема 46. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ

Место и значение танцевального спорта на дополнительных занятиях в учреждениях дошкольного образования. Особенности построения дополнительных занятий и методика преподавания.

Возрастные, физиологические и психологические особенности начинающих спортсменов. Ритмическое соответствие, базовый ритм, тайминг. Вертикальность, баланс. Подводящие упражнения и развивающие танцы. Соревновательные комбинации в танцах Медленный вальс, Квикстеп, Ча-ча-ча, Джайв.

Тема 47. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ ЮВЕНАЛЫ (8-11 ЛЕТ) И ЮНИОРЫ (12-15 ЛЕТ)

Возрастные, физиологические и психологические особенности 8-11 летних спортсменов. Основной ритм и ритмическое соответствие, базовый ритм, тайминг. Линии корпуса, поддержка в стандартной и латиноамериканской программах. Разминочные связки в программных танцах. Соревновательные комбинации в танцах Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча, Румба, Джайв. Методика обучения соревновательным комбинациям.

Возрастные, физиологические и психологические особенности 12-13 летних спортсменов. Ритмическое соответствие и музыкальная интерпретация, тайминг, флоккрафт. Свинг, свэй. Линии тела, работа стоп, изоляция корпуса. Разминочные связки в программных танцах. Соревновательные комбинации в танцах Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот, Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пассодобль, Джайв. Методика обучения соревновательным комбинациям.

Возрастные, физиологические и психологические особенности 14-15 летних спортсменов. Ритмическое соответствие и музыкальная интерпретация, тайминг, флоккрафт. Свинг, свэй. Линии тела, работа стоп, изоляция корпуса. Разминочные связки в программных танцах. Соревновательные комбинации в танцах Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот, Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пассодобль, Джайв. Методика обучения соревновательным комбинациям.

Тема 48. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ МОЛОДЕЖЬ (16-18 ЛЕТ) И ВЗРОСЛЫЕ (СТАРШЕ 19 ЛЕТ)

Возрастные, физиологические и психологические особенности спортсменов молодежной и взрослой групп. Ритмическая интерпретация (музыкально-двигательная импровизация), тайминг, флоккрафт. Свинг, свэй. Линии тела, работа стоп, изоляция корпуса. Разминочные связки в программных танцах. Макро- и микроциклы построения тренировочного процесса. Тренировочная нагрузка и её контроль. Соревновательные комбинации в танцах

Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот, Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пассодобль, Джайв. Методика обучения соревновательным комбинациям.

Тема 49. МЕТОДИКА РАБОТЫ С КОМАНДОЙ ФОРМЕЙШН. ПОДГОТОВКА КОМАНДЫ К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Виды спортивной подготовки и их содержание. Планирование тренировочного процесса на год, учет международного и республиканского графика спортивных соревнований. Планирование учебно-тренировочного сбора (УТС). Совершенствование синхронности, качества реализации геометрического рисунка и элементов трудности. Работа над выразительностью и артистичностью.

Тема 50. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА В УЧРЕЖДЕНИИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Место танцевального спорта в программе учреждений общего среднего образования по физической культуре. Методика преподавания танцевального спорта в учреждениях образования и кружках при учреждениях общего среднего образования. Составление годового плана. Разработка зачетных требований. Составление программы для различных возрастных групп. Развивающие танцы, ритмические упражнения. Танцевальная грамотность, основные танцевальные позиции.

Введение танцевального спорта в программу учреждения общего среднего образования. Вариативный компонент. Методика проведения урока. Особенности проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока по танцевальному спорту.

Тема 51. МЕТОДИКА РАБОТЫ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ГРУППАМИ

Массовый спорт. Социальные и клубные танцы. Формирование учебно-тренировочных групп. Учет индивидуальных особенностей при формировании групп и составлении программы занятий. Подготовительная, основная и заключительная части тренировки. Стиль работы тренера с оздоровительными группами. Оценка функционального состояния занимающихся на тренировке. Составление соревновательных комбинаций программных танцев в оздоровительных группах.

Тема 52. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Модельные характеристики спортсменов мирового класса: морфофункциональные признаки, уровень физической и технической подготовленности, психическая надежность, эмоциональность и выразительность.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена. Планирование спортивной подготовки на макроцикл. Мезоцикл и виды планирования.

Разрядные требования в соответствии с Единой Спортивной Классификацией Республики Беларусь. Изучение аналогичных разрядных требований в странах СНГ. Требования к сложности композиций в правилах спортивных соревнований для юных спортсменов в других странах. Анализ выступлений юных спортсменов в спортивных соревнованиях внутри страны и за рубежом. Уровень подготовленности спортсменов в различных странах.

Раздел IX. СТРУКТУРА, ПЕРИОДИЗАЦИЯ, ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема 53. ДОКУМЕНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И УЧЕТА

Планирование работы. Документация планирования и учета. Перспективное и текущее планирование работы. Планирование нагрузки. План-конспект тренировочного занятия. Составление приказов, смет, официальных писем. Подача заявок для участия в спортивных соревнованиях. Положение о спортивных соревнованиях.

Планирование тренировочного процесса. Внешнее и внутреннее планирование. Внешне планирование: устав, правила спортивных соревнований, календарь спортивных соревнований, программа спортклуба, положение о спортивных соревнованиях. Внутреннее планирование: годовой план-график, рабочий план, конспект занятия, индивидуальное планирование. Другие документы планирования и учета.

Методика составления документов внутреннего планирования. Составление годового и рабочего планов. Составление индивидуальных планов спортивной подготовки на год.

План-график участия спортсмена в спортивном соревновании. Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена. План работы тренера. Учебно-тренировочный сбор по спортивной подготовке к ответственному спортивному соревнованию и его планирование.

Тема 54. КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Обеспечение контроля посещаемости занятий. Допуск к занятиям и к спортивным соревнованиям. Нормативно-правовые основы допуска к занятиям по танцевальному спорту.

Тестирование на различных этапах спортивной подготовки: сроки, организация тестирования. Группа контрольных упражнений. Тестирование композиции. Контроль антропометрических показателей.

Рост спортивных результатов. Контроль динамики соревновательной деятельности. Учет участия в спортивных соревнованиях. Ведение дневников. Контроль в группах начальной подготовки за тренировочной деятельностью детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Спортивная классификация, оформление присвоения спортивных разрядов и званий.

Тема 55. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Анализ соревновательной деятельности в танцевальном спорте. Изучение спортивных результатов выступлений. Анализ динамики оценок, полученных чемпионами и финалистами чемпионатов мира и Европы. Сопоставление полученных данных с результатами ранее опубликованных материалов. Анализ

соревновательной деятельности текущих республиканских и международных спортивных соревнований.

Тема 56. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Спортивная подготовка спортсменов различной квалификации как многолетний управляемый процесс. Аспекты системы многолетней спортивной подготовки: организационно-методический, технический, физический, эмоциональный. Содержание организационно-методического аспекта: цель, задачи, планирование спортивной подготовки, основы педагогического воздействия.

РАЗДЕЛ X. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ, ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Тема 57. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Педагогические методы восстановления. Аутогенная тренировка. Медико-биологические методы восстановления. Физиологические процедуры.

Физические факторы. Оксигенотерапия. Массаж и лечебная физкультура. Применение спортсменами сауны и парной бани.

Растягивание соединительнотканых образований. Применение тейпа (функциональных лейкопластырных повязок). Применение мазей, гелей и кремов.

Тема 58. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Медицинское оборудование для комплексного контроля эффективности тренировок и восстановления. Материально-техническое обеспечение для проведения учебно-тренировочных сборов. Экипировка команды. Поиск дополнительных источников финансирования.

Характеристика оборудования и инвентаря для научных групп. Медицинское оборудование для комплексного контроля и проведения врачебно-педагогических наблюдений (ВПН).

Питание – главный фактор восстановления работоспособности. Питательный режим. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности (витамины, белковые препараты и спортивные напитки, препараты, влияющие на энергетические процессы).

Организация питания на учебно-тренировочном сборе. Ежедневный рацион питания спортсмена в танцевальном спорте. Состав продуктов питания. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины. Пищевые добавки.

Тема 59. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям для занятий танцевальным спортом. Размеры, конструктивные особенности, освещение, вентиляция, отопление, интерьер, покрытия, вспомогательные помещения. Примеры универсальных и специализированных танцевальных залов. Спортивно-технические требования к залам и комплексам для проведения в них тренировок по танцевальному спорту. Соответствие размеров площадки, покрытия, освещенности требованиям. Требования, предъявляемые к покрытию пола танцевальных залов. Паркетные, ламинированные и деревянные полы их правильная эксплуатация, уборка, профилактика и ремонт. Обеспечение равномерного скольжения.

Материально-техническое обеспечение занятий по танцевальному спорту. Оборудование залов: основное и дополнительное. Финансирование и материальное снабжение занятий. Рациональное размещение тренажеров и приспособлений.

Опыт работы танцевальных клубов Республики Беларусь и других стран. Структура и условия деятельности. Юридические основы. Особенности деятельности физкультурно-оздоровительных центров по месту жительства. Финансирование и материальное снабжение занятий танцевальным спортом.

Тема 60. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ И РЕКЛАМА ВИДА СПОРТА

Поиск информации о достижениях танцевального спорта в интернете. Поиск видеозаписей, рекламных роликов и фильмов. Обмен информацией. Информация о достижениях внутри группы, университета, республики. Анализ информации с текущих соревнований. Изучение последних новостей с сайтов Всемирной федерации танцевального спорта, Белорусского альянса танцевального спорта и др. Составление рекламных проспектов клуба, вида спорта, команды.

Тема 61. ИСТОЧНИКИ ФИНАНСИРОВАНИЯ, СОСТАВЛЕНИЕ СМЕТЫ, ПОИСК СПОНСОРОВ

Составление бизнес-плана деятельности отделения спортивного клуба. Определение статей доходов и расходов. Направление коммерческой деятельности клуба. Поиск дополнительных источников финансирования.

Раздел XI. ОСНОВЫ НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Тема 62. НАПРАВЛЕНИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ И СМЕЖНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Значение научных исследований для достижения высоких спортивных результатов в спорте. Фундаментальные и прикладные исследования. Задачи научных исследований в современных условиях развития спортивной деятельности.

Актуальные проблемы исследований: техники упражнений; процесса обучения двигательным действиям; закономерностей тренировочного процесса; особенностей спортивной подготовки спортсменов разного пола, возраста и квалификации; процесса развития физических качеств.

Примерная тематика курсовых работ.

Тема 63. МЕТОДЫ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Основные методы исследования и возможности их использования в спортивной практике.

Поиск литературы. Правила библиографического описания источников.

Посещение специализированной библиотеки. Ознакомление с работой электронных каталогов, читального зала. Поиск литературы по теме исследования. Реферирование. Анализ литературы.

Метод наблюдения. Правила организации и проведения педагогических наблюдений.

Опросные методы (интервьюирование, анкетирование). Правила составления анкет.

Метод контрольных упражнений. Тестирование как основной метод оценки физической и функциональной подготовленности занимающихся. Составление протокола тестирования.

Метод эксперимента. Правила проведения педагогического эксперимента. Виды педагогических экспериментов. Планирование педагогического эксперимента.

Инструментальные методы исследования. Проведение видеосъемки. Обработка полученных результатов исследования.

Методы оценки уровня технической подготовленности занимающихся.

Использование компьютеров при проведении исследований. Компьютерные методики биомеханического анализа техники упражнений, оценки функционального и психологического состояния спортсменов. Возможности использования табличного процессора Excel для обработки результатов научных исследований, представления данных в виде графиков и диаграмм, оформления таблиц.

Математико-статистическая обработка полученных данных (средние величины, достоверность различий, корреляционный, регрессионный и факторный анализы). Интерпретация полученных данных. Обоснование

выбранных методов статистической обработки полученных данных. Формулирование выводов.

Тема 64. ТЕХНОЛОГИЯ НАПИСАНИЯ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Перспективные направления научных исследований. Тема исследования. Название работы. Объект и предмет исследования, гипотеза. Выводы и заключение. Новизна и практическая значимость результатов исследования.

Определение понятия «актуальность исследования». Поиск актуальной темы для проведения собственных исследований. Обоснование актуальности избранной темы исследований.

Цель и задачи научного исследования. Формулирование цели и задач исследования. Определение цели и задач собственного исследования.

Поиск литературы по теме исследования. Реферирование. Анализ литературы. Правила библиографического описания источников.

Планирование и организация научного исследования.

Подбор методов и методик исследования.

Правила оформления актов внедрения и патентов. Возможности и виды практического внедрения результатов научного исследования. Разработка практических рекомендаций и методической литературы.

Требования к презентации для защиты результатов проведенных исследований. Подготовка презентации результатов научных исследований с помощью компьютерных технологий (Power Point).

Определение понятия «дискуссия». Научная дискуссия как публичное обсуждение проблем исследования. Доказательная база научной дискуссии.

Методика построения диалога при обсуждении. Формулирование вопросов. Нормы поведения при ведении дискуссии.

Организация и проведение научной дискуссии. Проведение научной дискуссии в группе (на основе результатов исследований студентов).

РАЗДЕЛ XII. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Тема 65. НОРМАТИВНОЕ ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

Тема 66. ПЛАНИРУЮЩАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

Тема 67. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.

Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

Тема 68. ОРГАНИЗАЦИЯ ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ, ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

Формирование знаний основных правил безопасности и обеспечения жизнедеятельности в спортивно-оздоровительных лагерях. Формирование навыков организации учебно-тренировочных занятий в соответствии со спецификой акробатики в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Ознакомление с содержанием общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой акробатики в условиях спортивно-оздоровительных лагерей.

Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (дневная форма получения образования, 1-й курс)

| Номер раздела, темы, занятия | Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | Количество часов УСП | Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.) | Литература | Формы контроля знаний |
|------------------------------|--|-----------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|--|------------|--|
| | | Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | | | | |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| I | Характеристика танцевального спорта | 4 | 20 | 2 | | | | |
| 1 | Общая характеристика видов танцевального спорта | 2 | 2 | | | <i>Учебно-методический комплекс. Презентация. Официальные сайты РОО БАТС, WDSF</i> | | <i>Конспект лекции. Опрос.</i> |
| 1.1 | Танцевальный спорт в системе физического воспитания. | 2 | | | | | | |
| 1.2 | Белорусский альянс танцевального спорта. Всемирная федерация танцевального спорта. | | 2 | | | | | |
| 2 | История возникновения и развития танцевального спорта | 2 | 2 | 2 | | <i>Учебно-методический комплекс. Видео-материалы</i> | [25] | <i>Конспект лекции. Опрос. Реферат</i> |
| 2.1 | Танцевальное искусство народов мира. Зарождение бального танца. | 2 | | | | | | |
| 2.2 | Исторические корни латиноамериканских танцев. | | 2 | | | | | |
| 2.3 | Исторические корни танцев стандартной программы. | | | 2 | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------|---|----------|-----------|--|--|---|-------------------|--|
| 3 | Современные тенденции и проблемы развития танцевального спорта | | 6 | | | <i>Учебно-методический комплекс. Презентация. Методическая литература.</i> | [63], [64] | <i>Обсуждение в группе Опрос.</i> |
| 3.1 | Научно-методическая литература по танцевальному спорту. | | 2 | | | | | |
| 3.2 | Актуальные проблемы развития танцевального спорта. | | 2 | | | | | |
| 3.3 | Профессиональные компетенции тренера по виду спорта. Общая характеристика тренерской работы. | | 2 | | | | | |
| 4 | Обеспечение безопасности спортивной подготовки спортсмена | | 4 | | | <i>Учебно-методический комплекс.</i> | [4], [9], [12-14] | <i>Обсуждение в группе. Опрос.</i> |
| 4.1 | Гигиенические и санитарные требования к помещениям для занятий танцевальным спортом. | | 2 | | | | | |
| 4.2 | Методические и организационные требования предотвращения травматизма. | | 2 | | | | | |
| 5 | Система управления видом спорта | | 6 | | | <i>Учебно-методический комплекс. Официальные сайты РОО БАТС, WDSF Примеры планирующей документации.</i> | | <i>Реферат. Опрос</i> |
| 5.1 | Структура и функции международных, национальных, государственных и негосударственных органов управления танцевальным спортом. | | 2 | | | | | |
| 5.2 | Определение календаря спортивных соревнований. Положения о республиканских и международных спортивных соревнованиях. | | 2 | | | | | |
| 5.3 | Планирование работы сборных команд, танцевально-спортивных клубов. | | 2 | | | | | |
| II | Правила, организация и проведение спортивных | 2 | 16 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------|---|-----------|-----------|-----------|----------|--|-----------------------------|--|
| | соревнований, методика судейства в танцевальном спорте | | | | | | | |
| 6 | Терминология танцевального спорта | 2 | 16 | | 2 | <i>Учебно-методический комплекс.</i> | <i>[20], [31], [6], [7]</i> | <i>Конспект лекции. Опрос.</i> |
| 6.1 | Определение понятия «терминология танцевального спорта», назначение терминологии. | 2 | | | | | | |
| 6.2 | Терминология стандартной программы. | | 8 | | | | | |
| 6.3 | Терминология латиноамериканской программы. | | 8 | 2 | | | | |
| III | Техника исполнения фигур в спортивных танцах | 16 | 78 | 16 | 8 | | | |
| 14 | Базовая техника танца Медленный вальс | 2 | 10 | 2 | | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | <i>[20], [31]</i> | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 14.1 | История развития танца. Список фигур, разрешенный для исполнения. | 2 | 2 | | | | | |
| 14.2 | Техника исполнения фигур. | | 4 | | | | | |
| 14.3 | Правила составления композиций. | | 4 | 2 | | | | |
| 15 | Базовая техника танца Танго | 2 | 10 | 2 | 2 | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | <i>[20], [31]</i> | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 15.1 | История развития танца. Список фигур, разрешенный для исполнения. | 2 | 2 | | | | | |
| 15.2 | Техника исполнения фигур. | | 4 | | | | | |
| 15.3 | Правила составления композиций. | | 4 | 2 | 2 | | | |
| 16 | Базовая техника танца Венский вальс | 2 | 8 | 2 | | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | <i>[56], [17]</i> | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 16.1 | История развития танца. Список фигур, разрешенный для исполнения. | 2 | 2 | | | | | |
| 16.2 | Техника исполнения фигур. | | 4 | | | | | |
| 16.3 | Правила составления композиций. | | 2 | 2 | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------|---|-----------|------------|-----------|-----------|--|---------------------|--|
| 18 | Базовая техника танца Квикстеп | 2 | 10 | 2 | 2 | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | [20], [31] | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 18.1 | История развития танца. Список фигур, разрешенный для исполнения. | 2 | 2 | | | | | |
| 18.2 | Техника исполнения фигур. | | 4 | | 2 | | | |
| 18.3 | Правила составления композиций. | | 4 | 2 | | | | |
| 19 | Базовая техника танца Самба | 2 | 10 | 2 | 2 | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | [6], [7], [8], [16] | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 19.1 | История развития танца. Список фигур, разрешенный для исполнения. | 2 | 2 | | | | | |
| 19.2 | Техника исполнения фигур. | | 4 | | 2 | | | |
| 19.3 | Правила составления композиций. | | 4 | 2 | | | | |
| 20 | Базовая техника танца Ча-ча-ча | 2 | 10 | 2 | | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | [6], [7], [8], [21] | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 20.1 | История развития танца. Список фигур, разрешенный для исполнения. | 2 | 2 | | | | | |
| 20.2 | Техника исполнения фигур. | | 4 | | | | | |
| 20.3 | Правила составления композиций. | | 4 | 2 | | | | |
| 21 | Базовая техника танца Румба | 2 | 10 | 2 | | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | [6], [7], [8], [15] | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 21.1 | История развития танца. Список фигур, разрешенный для исполнения. | 2 | 2 | | | | | |
| 21.2 | Техника исполнения фигур. | | 4 | | | | | |
| 21.3 | Правила составления композиций. | | 4 | 2 | | | | |
| 23 | Базовая техника танца Джайв | 2 | 10 | 2 | 2 | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | [6], [7], [8], [3] | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 23.1 | История развития танца. Список фигур, разрешенный для исполнения. | 2 | 2 | | | | | |
| 23.2 | Техника исполнения фигур. | | 4 | | | | | |
| 23.3 | Правила составления композиций. | | 4 | 2 | 2 | | | |
| Итого: 154 часа | | 22 | 114 | 18 | 10 | | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (дневная форма получения образования, 2-й курс)

| Номер раздела, темы, занятия | Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | Количество часов УСР | Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.) | Литература | Формы контроля знаний |
|------------------------------|---|-----------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---|-------------------|------------------------------------|
| | | Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | | | | |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| II | Правила, организация и проведение спортивных соревнований, методика судейства в танцевальном спорте | 2 | 18 | | | | | |
| 7 | Критерии судейства в танцевальном спорте. Методика судейства. | 2 | 6 | | | <i>Учебно-методический комплекс. Презентация. Официальные сайты РОО БАТС WDSF</i> | <i>[63], [64]</i> | <i>Конспект лекции. Опрос.</i> |
| 7.1 | Функции и ответственность судьи. Квалификация судьи, лицензирование судей. | 2 | | | | | | |
| 7.2 | Положение о судьях РОО БАТС | | 2 | | | | | |
| 7.3 | Лицензирование главных и оценочных судей WDSF | | 2 | | | | | |
| 7.4 | Понятие о критериях судейства. Порядок применения судейских критериев. | | 2 | | | | | |
| 9 | Организация и проведение спортивных соревнований по танцевальному спорту. Регламент проведения и программа спортивных соревнований | | 6 | | | <i>Учебно-методический комплекс. Презентация. Официальные сайты РОО БАТС WDSF</i> | | <i>Конспект лекции. Опрос.</i> |
| 9.1 | Виды и программа спортивных соревнований. | | 2 | | | | | |
| 9.2 | Календарь спортивных соревнований. Положение о спортивных соревнованиях. | | 2 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------|---|----------|-----------|----------|--|---|------------|---|
| 9.3 | Международная система рейтинговых турниров. Правила формирования международного рейтинга. | | 2 | | | | | |
| 11 | Нормативные документы Всемирной федерации танцевального спорта и Белорусского альянса танцевального спорта | | 6 | | | Учебно-методический комплекс. Официальные сайты РОО БАТС WDSF | [65] | Конспект лекции. Опрос. |
| 11.1 | Правила проведения спортивных соревнований. Правила по костюмам. | | 2 | | | | | |
| 11.2 | Список разрешенных фигур. | | 2 | | | | | |
| 11.3 | Структура и содержание нормативных документов WDSF. | | 2 | | | | | |
| III | Техника исполнения фигур в спортивных танцах | 4 | 78 | 4 | | | | |
| 14 | Базовая техника танца Медленный вальс | | 6 | | | Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система. | [20], [31] | Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций |
| 14.1 | История развития танца. Список фигур, разрешенный для исполнения. | | 2 | | | | | |
| 14.2 | Техника исполнения фигур. | | 2 | | | | | |
| 14.3 | Правила составления композиций. | | 2 | | | | | |
| 15 | Базовая техника танца Танго | | 6 | | | Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система. | [20], [31] | Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций |
| 15.1 | История развития танца. Список фигур, разрешенный для исполнения. | | 2 | | | | | |
| 15.2 | Техника исполнения фигур. | | 2 | | | | | |
| 15.3 | Правила составления композиций. | | 2 | | | | | |
| 16 | Базовая техника танца Венский вальс | | 4 | | | Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система. | [56], [17] | Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций |
| 16.1 | Техника исполнения фигур. | | 2 | | | | | |
| 16.2 | Правила составления композиций. | | 2 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|---|----------|-----------|----------|--|--|---------------------|--|
| 17 | Базовая техника танца Медленный фокстрот | 2 | 16 | 2 | | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | [20], [31] | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 17.1 | История развития танца. Список фигур, разрешенный для исполнения. | 2 | 4 | | | | | |
| 17.2 | Техника исполнения фигур. | | 6 | | | | | |
| 17.3 | Правила составления композиций. | | 6 | 2 | | | | |
| 18 | Базовая техника танца Квикстеп | | 6 | | | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | [20], [31] | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 18.1 | История развития танца. Список фигур, разрешенный для исполнения. | | 2 | | | | | |
| 18.2 | Техника исполнения фигур. | | 2 | | | | | |
| 18.3 | Правила составления композиций. | | 2 | | | | | |
| 19 | Базовая техника танца Самба | | 6 | | | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | [6], [7], [8], [16] | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 19.1 | История развития танца. Список фигур, разрешенный для исполнения. | | 2 | | | | | |
| 19.2 | Техника исполнения фигур. | | 2 | | | | | |
| 19.3 | Правила составления композиций. | | 2 | | | | | |
| 20 | Базовая техника танца Ча-ча-ча | | 6 | | | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | [6], [7], [8], [21] | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 20.1 | История развития танца. Список фигур, разрешенный для исполнения. | | 2 | | | | | |
| 20.2 | Техника исполнения фигур. | | 2 | | | | | |
| 20.3 | Правила составления композиций. | | 2 | | | | | |
| 21 | Базовая техника танца Румба | | 6 | | | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | [6], [7], [8], [15] | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 21.1 | История развития танца. Список фигур, разрешенный для исполнения. | | 2 | | | | | |
| 21.2 | Техника исполнения фигур. | | 2 | | | | | |
| 21.3 | Правила составления композиций. | | 2 | | | | | |
| 22 | Базовая техника танца Пасодобль | 2 | 16 | 2 | | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериал</i> | [6], [7], [8], [11] | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение</i> |
| 22.1 | История развития танца. Список фигур, разрешенный для | 2 | 4 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------|--|----------|-----------|---|--|---|-------------------------|---|
| 22.2 | исполнения. Техника исполнения фигур. | | 6 | | | ы. Акустическая система. | | е фигур и вариаций |
| 22.3 | Правила составления композиций. | | 6 | 2 | | | | |
| 23 | Базовая техника танца Джаив | | 6 | | | Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система. | [6], [7], [8], [3] | Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций |
| 23.1 | История развития танца. Список фигур, разрешенный для исполнения. | | 2 | | | | | |
| 23.2 | Техника исполнения фигур. | | 2 | | | | | |
| 23.3 | Правила составления композиций. | | 2 | | | | | |
| IV | Современные представления о системе спортивной подготовки в танцевальном спорте | 4 | 12 | | | | | |
| 28 | Цели, задачи, содержание тренировки | 2 | 4 | | | Учебно-методический комплекс. | [4], [9], [12-14], [36] | Конспект лекции. Опрос. |
| 28.1 | Цель и задачи тренировки. Основные компоненты содержания тренировки. | 2 | 2 | | | | | |
| 28.2 | Цели и задачи спортивной подготовки танцоров. Средства спортивной подготовки. | | 2 | | | | | |
| 29 | Прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности. | | 2 | | | Учебно-методический комплекс. | [4], [9], [12-14], [36] | Конспект лекции. Опрос. |
| 29.1 | Понятие, методы и эффективность прогнозирования | | 2 | | | | | |
| 30 | Формы организации занятий танцевальным спортом | 2 | 6 | | | Учебно-методический комплекс. Акустическая система. | [4], [9], [12-14], [36] | Конспект лекции. Опрос. |
| 30.1 | Основные формы организации занятий танцевальным спортом. | 2 | 2 | | | | | |
| 30.2 | Виды групповых и индивидуальных тренировок при обучении танцам стандартной программы. | | 2 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------|--|----------|-----------|----------|--|--|--|--|
| 30.3 | Виды групповых и индивидуальных тренировок при обучении танцам латиноамериканской программы. | | 2 | | | | | |
| V | Методика обучения в танцевальном спорте | 2 | 22 | 2 | | | | |
| 31 | Основы методики обучения в танцевальном спорте | 2 | 8 | | | <i>Учебно-методический комплекс. Акустическая система.</i> | [4], [9], [12-14], [36] | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 31.1 | Методы обучения двигательным действиям и танцевальным фигурам. | 2 | 2 | | | | | |
| 31.2 | Этапы формирования двигательного навыка. | | 2 | | | | | |
| 31.3 | Периоды и этапы обучения. | | 2 | | | | | |
| 31.4 | Исправление ошибок, возникающих при исполнении фигур в спортивных танцах. | | 2 | | | | | |
| 32 | Обучение базовым фигурам и шагам | | 8 | | | <i>Учебно-методический комплекс. Акустическая система.</i> | [3], [6-8], [15-17], [20-21], [28], [31], [56] | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 32.1 | Правила исполнения базовых шагов и фигур. | | 4 | | | | | |
| 32.2 | Приемы контроля и самоконтроля за ходом освоения изучаемого движения. | | 4 | | | | | |
| 34 | Методика проведения учебно-тренировочного занятия (УТЗ) по танцевальному спорту. | | 6 | 2 | | <i>Учебно-методический комплекс. Акустическая система.</i> | [4], [9], [12-14], [36] | <i>Конспект лекции. Опрос. Проведение фрагмента урока.</i> |
| 34.1 | УТЗ танцевального спорта: его место, значение, структура. | | 2 | | | | | |
| 34.2 | Методика проведения УТЗ. Требования к тренеру. | | 2 | | | | | |
| 34.3 | Особенности частей УТЗ по танцевальному спорту. | | 2 | 2 | | | | |
| XII | Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей | 6 | 4 | | | | | |
| 65 | Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно- | 2 | | | | <i>Учебно-методический комплекс.</i> | [2], [10], [19], [22], [32], [34] | <i>Конспект лекции.</i> |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----------|------------|----------|--|--------------------------------------|--|----------------------------|
| | оздоровительных лагерей | | | | | | | |
| 66 | Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря | 2 | | | | <i>Учебно-методический комплекс.</i> | <i>[2], [10], [19], [22], [32], [34]</i> | <i>Конспект лекции.</i> |
| 67 | Материально-техническое и санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря | | 2 | | | <i>Учебно-методический комплекс.</i> | <i>[2], [10], [19], [22], [32], [34]</i> | <i>Обсуждение в группе</i> |
| 68 | Организация идеологической, воспитательной и учебно-тренировочной работы, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере | 2 | 2 | | | <i>Учебно-методический комплекс.</i> | <i>[2], [10], [19], [22], [32], [34]</i> | <i>Конспект лекции.</i> |
| Итого: 158 часов | | 18 | 134 | 6 | | | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (дневная форма получения образования, 3-й курс)

| Номер раздела, темы, занятия | Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | Количество часов УСР | Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.) | Литература | Формы контроля знаний |
|------------------------------|---|-----------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|--|-------------------|---|
| | | Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | | | | |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| II | Правила, организация и проведение спортивных соревнований. Методика судейства в танцевальном спорте | 8 | 16 | 2 | | | | |
| 6 | Терминология танцевального спорта | 2 | 4 | | | <i>Учебно-методический комплекс</i> | <i>[41], [42]</i> | <i>Конспект лекции</i> |
| 6.1 | Терминология стандартной программы. | 2 | 2 | | | | | |
| 6.2 | Терминология латиноамериканской программы. | | 2 | | | | | |
| 12 | Единая система подсчета спортивных результатов в танцевальном спорте – Скейтинг | 4 | 10 | 2 | 2 | <i>Учебно-методический комплекс. Результаты спортивных соревнований.</i> | <i>[24]</i> | <i>Конспект лекции. Опрос. Контрольная работа</i> |
| 12.1 | История развития и основной принцип системы Скейтинг. Правила для судей (1-4). Правила подсчета спортивного результата отдельного танца (5-8) | 2 | 4 | | | | | |
| 12.2 | Правила подсчета итогового спортивного результата соревнования (правила 9-10). | 2 | 4 | 2 | 2 | | | |
| 12.3 | Компьютерные программы по подсчету спортивных результатов спортивных соревнований. | | 2 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------|--|----------|-----------|----------|----|---------------------------------------|------------------------|---|
| 13 | Антидопинговый устав Всемирной федерации танцевального спорта | 2 | 2 | | | Учебно-методический комплекс. | [12-14], [65] | |
| 13.1 | Классификация запрещенных веществ и методов. Порядок взятия проб на официальных чемпионатах. | 2 | | | | | | |
| 13.2 | Санкции к спортсменам, в случае нарушения антидопингового устава WDSF. | | 2 | | | | | |
| III | Техника исполнения фигур в спортивных танцах | 4 | 36 | 8 | | | | |
| 26 | Усложненные фигуры программы стандарт | 2 | 26 | 6 | 10 | Учебно-методический комплекс. | [42], [45], [60], [44] | Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций |
| 26.1 | Развитие и совершенствование индивидуальной стойки, поддержки и музыкальности. | 2 | | | | Видеоматериалы. Акустическая система. | | |
| 26.2 | Техника исполнения фигур с сильным перемещением и изменением формы. | | 6 | 2 | 2 | | | |
| 26.3 | Техника исполнения фигур с сильным вращением, включая пивот. | | 6 | 2 | 2 | | | |
| 26.4 | Техника исполнения чеков, ховеров, рондов и свивлов. | | 4 | | 2 | | | |
| 26.5 | Техника исполнения фигур, используемых в отдельных танцах. | | 4 | | 2 | | | |
| 26.6 | Техника исполнения линейных фигур. | | 6 | 2 | 2 | | | |
| 27 | Усложненные фигуры латиноамериканской программы | 2 | 10 | 2 | 4 | Учебно-методический комплекс. | [41], [48], [40] | Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций |
| 27.1 | Развитие и совершенствование индивидуальной стойки, поддержки и музыкальности. | 2 | | | | Видеоматериалы. Акустическая система. | | |
| 27.2 | Техника исполнения фигур, используемых в танце Самба. | | 2 | | | | | |
| 27.3 | Техника исполнения | | 2 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------|---|-----------|-----------|----------|---|--|---|--|
| 27.4 | фигур, используемых в танце Ча-ча-ча. Техника исполнения фигур, используемых в танце Румба. | | 2 | | 2 | | | |
| 27.5 | Техника исполнения фигур, используемых в танце Пасодобль. | | 2 | | | | | |
| 27.6 | Техника исполнения фигур, используемых в танце Джайв. | | 2 | 2 | 2 | | | |
| V | Методика обучения в танцевальном спорте | | 26 | 2 | | | | |
| 33 | Обучение усложненным фигурам в танцевальном спорте | | 26 | 2 | 4 | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | <i>[42], [41], [44], [45], [60], [48], [46], [54], [39]</i> | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 33.1 | Правила исполнения усложненных шагов и фигур. | 8 | | | | | | |
| 33.2 | Принципы совершенствования техники исполнения усложненных фигур и комбинаций в стандартной и латиноамериканской программах. | 6 | | 2 | | | | |
| 33.3 | Обучение линейным фигурам. | 4 | | 2 | | | | |
| 33.4 | Дуэтность, партнерские качества, навыки владения площадкой. | 4 | | | | | | |
| 33.5 | Приемы контроля и самоконтроля за ходом освоения изучаемого движения. | 4 | 2 | | | | | |
| VI | Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь | 12 | 60 | 2 | | | | |
| 35 | Техническая подготовка в танцевальном спорте. | 2 | 8 | | | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | <i>[4], [9], [12-14], [59], [36]</i> | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 35.1 | Содержание технической подготовки: общая, специализированная . Формирование исходных двигательных навыков. | 2 | 2 | | | | | |
| 35.2 | Техника исполнения базовых и усложненных фигур. | | 2 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|----|--|--|--|-------------------------------------|--|
| 35.3 | Средства и методы. Характеристика технической подготовки в видах программ. | | 2 | | | | | |
| 35.4 | Планирование технической подготовки по этапам многолетней подготовки | | 2 | | | | | |
| 36 | Физическая и функциональная подготовка. Физические качества, развиваемые в процессе занятий танцевальным спортом. | 2 | 12 | | | <i>Учебно-методический комплекс. Акустическая система.</i> | <i>[4], [9], [12-14], [36]</i> | <i>Конспект лекции. Опрос. Комплексы СФП.</i> |
| 36.1 | Физические качества, целенаправленно развиваемые в танцевальном спорте. | 2 | 2 | | | | | |
| 36.2 | Содержание и структура физической подготовки спортсменов в танцевальном спорте. | | 4 | | | | | |
| 36.3 | ОФП и СФП | | 4 | | | | | |
| 36.4 | Методика составления комплексов СФП. | | 2 | | | | | |
| 37 | Хореографическая подготовка в танцевальном спорте | 2 | 6 | | | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | <i>[4], [5], [9], [12-14], [36]</i> | <i>Конспект лекции. Опрос. Проведение части УТЗ.</i> |
| 37.1 | Цели и задачи и средства хореографической подготовки танцоров. | 2 | 2 | | | | | |
| 37.2 | Составление и применение обучающих программ для освоения базовых элементов классического танца. | | 2 | | | | | |
| 37.3 | Элементы классического танца, адаптированные к стилю танцевального спорта. | | 2 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------|--|----------|-----------|----------|---|--|---|--|
| 38 | Композиции в танцевальном спорте. Технология постановки композиции. | 2 | 24 | 2 | 4 | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | [3], [6-8], [15-17], [20-21], [28], [31], [56] | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение вариаций</i> |
| 38.1 | Требования к составлению композиций в танцевальном спорте. | 2 | 2 | | | | | |
| 38.2 | Предшествующие и последующие фигуры. | | 2 | | | | | |
| 38.3 | Разрешенные и запрещенные к использованию фигуры. | | 4 | | | | | |
| 38.4 | Списки разрешенных фигур для спортсменов Е-класса. | | 8 | | 2 | | | |
| 38.5 | Списки разрешенных фигур для спортсменов Д-класса. | | 8 | 2 | 2 | | | |
| 40 | Тактическая подготовка в танцевальном спорте | 2 | 4 | | | <i>Учебно-методический комплекс.</i> | [4], [9], [12-14], [61], [39] | <i>Конспект лекции. Обсуждение в группе.</i> |
| 40.1 | Виды и направления тактической подготовки в танцевальном спорте. | 2 | | | | | | |
| 40.2 | Цели и задачи тактической подготовки. | | 2 | | | | | |
| 40.3 | Тактика поведения на спортивных соревнованиях. | | 2 | | | | | |
| 41 | Психологическая подготовка в танцевальном спорте | 2 | 6 | | | <i>Учебно-методический комплекс.</i> | [4], [9], [12-14], [54], [61], [39], [29], [30] | <i>Конспект лекции. Обсуждение в группе.</i> |
| 41.1 | Психолого-педагогическая характеристика танцевального спорта. | 2 | 2 | | | | | |
| 41.2 | Психологическая подготовка к спортивным соревнованиям. | | 2 | | | | | |
| 41.3 | Тестирование типа высшей нервной деятельности, силы и быстроты протекания нервных процессов. | | 2 | | | | | |
| VII | Спортивный отбор в танцевальном спорте | 2 | 14 | 2 | | | | |
| 43 | Система отбора и ориентации. | 2 | 4 | | | <i>Учебно-методический комплекс.</i> | [4], [9], [12-14], [23], [36] | <i>Конспект лекции. Опрос.</i> |
| 43.1 | | 2 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------|---|----------|-----------|----------|--|--|--|---|
| 43.2 | Особенности отбора в группы танцевального спорта. | | 2 | | | | | Обсуждение группы. |
| 43.3 | Задачи, содержание, виды спортивного отбора. Практическое овладение методами тестирования. Диагностика и оценка способностей. | | 2 | | | | | |
| 44 | Этапы отбора и врачебно-педагогическое тестирование. | | 4 | | | Учебно-методический комплекс. | [4], [9], [12-14], [23], [36] | Опрос. Обсуждение группы. |
| 44.1 | Этапы отбора в процессе спортивного совершенствования. | | 2 | | | | | |
| 44.2 | Тестирование уровня общей физической подготовленности на занятиях с оздоровительными группами. | | 2 | | | | | |
| 45 | Функциональные особенности организма детей различного возраста | | 6 | 2 | | Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система. | [4], [9], [12-14], [23], [36] | Опрос. Обсуждение группы. |
| | Этап начальной подготовки – 1. | | 2 | | | | | |
| | Этап начальной подготовки – 2. | | 2 | | | | | |
| | Этап углубленной подготовки. | | 2 | 2 | | | | |
| VIII | Система спортивной подготовки спортсменов различной квалификации | 4 | 34 | 2 | | | | |
| 46 | Методика спортивной подготовки начинающих спортсменов. | 2 | 4 | 2 | | Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система. | [3], [6-8], [15-17], [20-21], [28], [31], [56] | Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций |
| 46.1 | Место и значение танцевального спорта на дополнительных занятиях в учреждениях дошкольного образования. | 2 | | | | | | |
| 46.2 | Возрастные, физиологические и психологические особенности | | 2 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|---|--|---|---|--|--|---|--|
| 46.3 | начинающих спортсменов. Соревновательные комбинации в танцах Медленный вальс, Квикстеп, Ча-ча-ча, Джайв. | | 2 | 2 | | | | |
| 47 | Методика спортивной подготовки спортсменов возрастных категорий Ювеналы (8-11 лет) и Юниоры (12-15 лет). | | 8 | | | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | <i>[3], [6-8], [15-17], [20-21], [28], [31], [56]</i> | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 47.1 | Возрастные, физиологические и психологические особенности 8-11 летних спортсменов. | | 2 | | | | | |
| 47.2 | Возрастные, физиологические и психологические особенности 12-13 летних спортсменов. | | 2 | | | | | |
| 47.3 | Возрастные, физиологические и психологические особенности 14-15 летних спортсменов. | | 2 | | | | | |
| 47.4 | Разминочные связки и соревновательные комбинации в программных танцах. | | 2 | | | | | |
| 48 | Методика спортивной подготовки спортсменов возрастных категорий Молодежь (16-18 лет) и Взрослые (старше 19 лет). | | 8 | | | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | <i>[37], [39], [41-55], [57], [59-61]</i> | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 48.1 | Возрастные, физиологические и психологические особенности спортсменов молодежной и взрослой групп. | | 2 | | | | | |
| 48.2 | Тренировочная нагрузка и её контроль. | | 2 | | | | | |
| 48.3 | Соревновательные комбинации в программных танцах. | | 4 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------|--|----------|----------|----------|--|--|--|--|
| 50 | Методика преподавания танцевального спорта в учреждении общего среднего образования. | | 8 | | | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | [3], [6-8], [15-17], [20-21], [28], [31], [56] | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 50.1 | Место танцевального спорта в программе учреждений общего среднего образования по физической культуре. | | 2 | | | | | |
| 50.2 | Развивающие танцы, ритмические упражнения. | | 4 | | | | | |
| 50.3 | Особенности проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока по танцевальному спорту. | | 2 | | | | | |
| 51 | Методика работы с оздоровительными группами. | 2 | 6 | | | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | [3], [6-8], [15-17], [20-21], [28], [31], [56] | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 51.1 | Массовый спорт. Социальные и клубные танцы. | 2 | 2 | | | | | |
| 51.2 | Составление соревновательных комбинаций программных танцев в оздоровительных группах. | | 4 | | | | | |
| XI | Основы научной деятельности в танцевальном спорте | 4 | 6 | 2 | | | | |
| 62 | Направления научных исследований в танцевальном спорте и смежных видах спорта | 2 | 2 | 2 | | <i>Учебно-методический комплекс. Презентация.</i> | [23], [36] | <i>Конспект лекции. Опрос.</i> |
| 62.1 | Значение научных исследований для достижения высоких результатов в спорте. | 2 | | | | | | |
| 62.2 | Актуальные проблемы исследований: техники упражнений. | | 2 | 2 | | | | |
| 63 | Методы научных исследований | 2 | 4 | | | <i>Учебно-методический комплекс. Презентация.</i> | [23], [36] | <i>Конспект лекции. Опрос.</i> |
| 63.1 | Основные методы исследования в спортивной практике. | 2 | 2 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----------|------------|-----------|-----------|--|--|--|
| 63.2 | Математико-статистическая обработка полученных данных | | 2 | | | | | |
| Итого: 246 часов | | 34 | 192 | 20 | 24 | | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (дневная форма получения образования, 4-й курс)

| Номер раздела, темы, занятия | Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | Количество часов УСП | Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.) | Литература | Формы контроля знаний |
|------------------------------|--|-----------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|--|------------------|----------------------------|
| | | Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | | | | |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| II | Правила, организация и проведение спортивных соревнований. Методика судейства в танцевальном спорте | 8 | 40 | 6 | | | | |
| 6 | Терминология танцевального спорта | 2 | 6 | 2 | 2 | Учебно-методический комплекс. Презентация. Официальные сайты POO БАТС WDSF | [41], [42] | Конспект лекции. Опрос. |
| 6.1 | Терминология танцевального спорта в рамках усложненной техники. | 2 | 2 | 2 | | | | |
| 6.2 | Терминология стандартной программы. | | 2 | | 2 | | | |
| 6.3 | Терминология латиноамериканской программы. | | 2 | | | | | |
| 7 | Критерии судейства в танцевальном спорте. Методика судейства. | 2 | 6 | 2 | 2 | Учебно-методический комплекс. Презентация. Официальные сайты POO БАТС WDSF | [63], [64], [65] | Конспект лекции. Опрос. |
| 7.1 | Программные компоненты Новой системы судейства. | 2 | 2 | | | | | |
| 7.2 | Эволюция Новой системы судейства. New Judging System 3.0 (NJS 3.0). | | 2 | 2 | 2 | | | |
| 7.3 | Понятие субкомпонента, стандарта оценивания выступления, качеств индикаторов. | | 2 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------|---|----------|-----------|----------|--|---|-----------------------|----------------------------|
| 8 | Структура и содержание судейской оценки в спортивных соревнованиях команд формейшн. Методика судейства спортивных соревнований формейшн. | 2 | 16 | 2 | | Учебно-методический комплекс. Презентация. Официальные сайты РОО БАТС WDSF | [1], [38], [40], [65] | Конспект лекции. Опрос. |
| 8.1 | Определение понятия «формейшн», его сущность, специфика. | 2 | 2 | | | | | |
| 8.2 | Классификации картин и их смен в спортивной программе формейшн. | | 4 | | | | | |
| 8.3 | Специфические критерии для судейства формейшн. | | 4 | | | | | |
| 8.4 | Методика судейства. | | 2 | 2 | | | | |
| 8.5 | Программные компоненты Новой системы судейства для команд формейшн. | | 4 | | | | | |
| 10 | Правила проведения спортивных соревнований среди команд формейшн. | 2 | 12 | | | Учебно-методический комплекс. Презентация. Официальные сайты РОО БАТС WDSF | [1], [38], [40], [65] | Конспект лекции. Опрос. |
| 10.1 | Правила проведения международных спортивных соревнований среди команд формейшн. | 2 | 2 | | | | | |
| 10.2 | Требования к спортивной программе. | | 4 | | | | | |
| 10.3 | Полномочия главного судьи. | | 2 | | | | | |
| 10.4 | Требования к организаторам турнира. | | 2 | | | | | |
| 10.5 | Проведение опробования. | | 2 | | | | | |
| XI | Основы научной деятельности в танцевальном спорте | 2 | 18 | 6 | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|---|---|----|---|---|---|------------|--|
| 62 | Направления научных исследований в танцевальном спорте и смежных видах спорта | | 2 | | | | [23], [36] | |
| 63 | Методы научных исследований. | | 2 | 2 | 2 | <i>Учебно-методический комплекс. Презентация.</i> | [23], [36] | <i>Конспект лекции. Опрос.</i> |
| 63.1 | Основные методы исследования и возможности их использования в спортивной практике. | 2 | | | | | | |
| 63.2 | Возможности использования табличного процессора Excel для обработки результатов научных исследований, представления данных в виде графиков и диаграмм, оформления таблиц. | | 2 | 2 | | | | |
| 64 | Технология написания курсовой работы. | 2 | 14 | 4 | 8 | <i>Учебно-методический комплекс. Презентация.</i> | [23], [36] | <i>Конспект лекции. Опрос. Дискуссия. Защита курсовых работ.</i> |
| 64.1 | Требования к презентации для защиты результатов проведенных исследований. | 2 | 2 | 2 | | | | |
| 64.2 | Объект и предмет исследования, гипотеза. Выводы и заключение. Новизна и практическая значимость результатов. | | 4 | | | | | |
| 64.3 | Правила оформления актов внедрения и патентов. | | 2 | | | | | |
| 64.4 | Разработка практических рекомендаций и методической литературы. | | 2 | | | | | |
| 64.5 | Методика построения диалога при обсуждении. | | 2 | 4 | | | | |
| 64.6 | Организация и | | 2 | 2 | 4 | | | |

| | | | | | | | | |
|------------|--|-----------|------------|----------|---|--|----------------------------------|--|
| | проведение научной дискуссии в группе. | | | | | | | |
| III | Техника исполнения фигур в спортивных танцах | 12 | 102 | 8 | | | | |
| 24 | Современное представление техники стандартных танцев Всемирной федерацией танцевального спорта. | 6 | 52 | 4 | 2 | <i>Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система.</i> | <i>[49], [53-53], [55], [57]</i> | <i>Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций</i> |
| 24.1 | Современные представления и классификация фигур в танцах Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот и Квикстеп. | 2 | | 2 | 2 | | | |
| 24.2 | Специфические принципы программы Стандарт. | 4 | 2 | 2 | | | | |
| 24.3 | Бронзовый, серебряный и золотой уровень фигур танца Медленный Вальс. | | 10 | | | | | |
| 24.4 | Бронзовый, серебряный и золотой уровень фигур танца Танго. | | 10 | | | | | |
| 24.5 | Бронзовый, серебряный и золотой уровень фигур танца Венский Вальс. | | 10 | | | | | |
| 24.6 | Бронзовый, серебряный и золотой уровень фигур танца Медленный Фокстрот. | | 10 | | | | | |
| 24.7 | Бронзовый, серебряный и золотой уровень фигур танца Квикстеп. | | 10 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------|--|----------|-----------|----------|---|---|---------------------------|--|
| 25 | Современное представление техники латиноамериканских танцев Всемирной федерацией танцевального спорта. | 6 | 50 | 4 | 2 | Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система. | [37], [43], [47], [50-51] | Конспект лекции. Опрос. Исполнение фигур и вариаций |
| 25.1 | Современные представления и классификация фигур в танцах Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль, Джайв. | 2 | | 2 | 2 | | | |
| 25.2 | Специфические принципы латиноамериканской программы. | 4 | | 2 | | | | |
| 24.3 | Бронзовый, серебряный и золотой уровень фигур танца Самба. | | 10 | | | | | |
| 24.4 | Бронзовый, серебряный и золотой уровень фигур танца Ча-ча-ча. | | 10 | | | | | |
| 24.5 | Бронзовый, серебряный и золотой уровень фигур танца Румба. | | 10 | | | | | |
| 24.6 | Бронзовый, серебряный и золотой уровень фигур танца Пасодобль. | | 10 | | | | | |
| 24.7 | Бронзовый, серебряный и золотой уровень фигур танца Джайв. | | 10 | | | | | |
| VI | Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь | 4 | 32 | 4 | | | | |
| 39 | Правила постановки спортивной программы формейшн | 2 | 12 | 2 | 2 | Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система. | [1], [38], [40], [65] | Конспект лекции. Опрос. Исполнение элементов сложности и фрагментов в спортивной программе |
| 39.1 | Порядок смены музыкальных тем, ритмов и танцев. | 2 | 4 | | | | | |
| 39.2 | Многообразии по хореографическому и геометрическому рисунку. | | 4 | 2 | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------|--|----------|-----------|----------|---|---|-----------------------|---|
| 39.3 | Использование элементов трудности и трюковых элементов. | | 4 | | 2 | | | |
| 42 | Планирование и организация шоу-программ и показательных выступлений. Технология постановки показательных номеров, шоу-программ. | 2 | 20 | 2 | | Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система. | [58], [65] | Конспект лекции. Опрос. Исполнение фрагментов шоу |
| 42.1 | Место и значение шоу-программ и показательных выступлений в системе физического воспитания. | 2 | 2 | 2 | | | | |
| 42.2 | Виды праздников. Организация праздников. | | 2 | | | | | |
| 42.3 | Особенности организации показательных выступлений. | | 2 | | | | | |
| 42.4 | Составление сценария. Подбор исполнителей. Составление программы. | | 4 | | | | | |
| 42.5 | Организация репетиций. | | 2 | | | | | |
| 42.6 | Использование подсветок и других световых эффектов. | | 2 | | | | | |
| 42.7 | Принципы создания шоу-программ. | | 2 | | | | | |
| 42.8 | Требования к музыкальному сопровождению показательных выступлений. | | 4 | | | | | |
| VIII | Система спортивной подготовки спортсменов различной квалификации | 2 | 24 | 4 | | | | |
| 49 | Методика работы с командой формейшн. Подготовка команды к спортивным соревнованиям | 2 | 16 | 2 | | Учебно-методический комплекс. Видеоматериалы. Акустическая система. | [1], [38], [40], [65] | Конспект лекции. Опрос. Исполнение элементов сложности и фрагментов |
| 49.1 | | 2 | 2 | 2 | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------|---|----------|-----------|----------|--|------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 49.2 | Виды спортивной подготовки и их содержание. | | 2 | | | | | в спортивной программы |
| 49.3 | Планирование тренировочного процесса на год. | | 6 | | | | | |
| 49.4 | Совершенствование синхронности, качества реализации геометрического рисунка и элементов трудности. Работа над выразительностью и артистичностью. | | 6 | | | | | |
| 52 | Планирование спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации. | | 8 | 2 | | Учебно-методический комплекс. ЕСК. | [4], [9], [12-14], [61], [36] | Опрос. Обсуждение в группе. |
| 52.1 | Модельные характеристики спортсменов мирового класса. | | 2 | 2 | | | | |
| 52.2 | Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена. Планирование спортивной подготовки на макроцикл. | | 2 | | | | | |
| 52.3 | Разрядные требования в соответствии с Единой Спортивной Классификацией Республики Беларусь. | | 2 | | | | | |
| 52.4 | Уровень подготовленности спортсменов в различных странах. | | 2 | | | | | |
| IX | Структура, периодизация, планирование и контроль спортивной подготовки | 2 | 12 | 4 | | | | |
| 53 | Документы планирования и учета. | 2 | 2 | 2 | | Учебно-методический комплекс. | [4], [9], [12-14], [36] | Конспект лекции. Опрос. |
| 53.1 | Планирование тренировочного процесса. | 2 | | | | | | |
| 53.2 | Методика составления документов внутреннего планирования. | | 2 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------|---|----------|-----------|----------|--|---|--------------------------------|------------------------------------|
| 53.3 | Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена. | | | 2 | | | | |
| 54 | Контроль спортивной подготовки. Врачебно-педагогическое тестирование. | | 4 | | | <i>Учебно-методический комплекс.</i> | <i>[4], [9], [12-14], [36]</i> | <i>Опрос. Обсуждение в группе.</i> |
| 54.1 | Контроль динамики соревновательной деятельности. | | 2 | | | | | |
| 54.2 | Спортивная классификация, оформление присвоения спортивных разрядов и званий. | | 2 | | | | | |
| 55 | Соревновательный процесс в системе спортивной подготовки спортсменов. | | 4 | 2 | | <i>Учебно-методический комплекс. Результаты соревнований.</i> | <i>[4], [9], [12-14], [36]</i> | <i>Опрос. Обсуждение в группе.</i> |
| 55.1 | Анализ динамики оценок, полученных чемпионами и финалистами чемпионатов мира и Европы. | | 2 | | | | | |
| 55.2 | Анализ соревновательной деятельности текущих республиканских и международных спортивных соревнований. | | 2 | 2 | | | | |
| 56 | Организационно-методический аспект системы спортивной подготовки в танцевальном спорте | | 2 | | | <i>Учебно-методический комплекс. Результаты соревнований.</i> | <i>[4], [9], [12-14], [36]</i> | <i>Опрос. Обсуждение в группе.</i> |
| X | Медико-биологическое, научно-методическое, материально-техническое, информационное, финансовое обеспечение спортивной подготовки спортсменов | 6 | 18 | 4 | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|-------------------------------|-------------------------------|---|
| 57 | Врачебный контроль и медицинское обеспечение в танцевальном спорте | 2 | 2 | 2 | | Учебно-методический комплекс. | [4], [9], [12-14], [33], [36] | Конспект лекции. Опрос. |
| 57.1 | Медико-биологические методы восстановления. | 2 | | | | | | |
| 57.2 | Массаж и лечебная физкультура. | | | 2 | | | | |
| 57.3 | Применение тейпа (функциональных лейкопластырных повязок). Применение мазей, гелей и кремов. | | 2 | | | | | |
| 58 | Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки спортсменов. | | 6 | 2 | | Учебно-методический комплекс. | [4], [9], [12-14], [36] | Опрос. Обсуждение в группе. Реферат. |
| 58.1 | Материально-техническое обеспечение для проведения учебно-тренировочных сборов. | | | 2 | | | | |
| 58.2 | Экипировка команды. | | 2 | | | | | |
| 58.3 | Поиск дополнительных источников финансирования. | | 2 | | | | | |
| 58.4 | Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности. | | 2 | | | | | |
| 59 | Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в танцевальном спорте. | 2 | 4 | | | Учебно-методический комплекс. | [4], [9], [12-14], [36] | Опрос. Обсуждение в группе. Реферат. |
| 59.1 | Спортивно-технические требования к залам и комплексам для проведения в них тренировок по танцевальному спорту. | 2 | 2 | | | | | |
| 59.2 | Паркетные, ламинированные и деревянные полы их правильная эксплуатация, уборка, профилактика и ремонт. | | | 2 | | | | |
| 60 | Информационное обеспечение, популяризация и реклама вида спорта | 2 | 4 | | | Учебно-методический комплекс. | [4], [9], [12-14], [36] | Опрос. Обсуждение в группе. Изготовле |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----------|------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 60.1 | Анализ информации с текущих соревнований. | 2 | 2 | | | <i>Образцы рекламной продукции.</i> | | <i>ние рекламной продукции.</i> |
| 60.2 | Составление рекламных проспектов клуба, вида спорта, команды. | | 2 | | | | | |
| 61 | Источники финансирования, составление сметы, поиск спонсоров | | 2 | | | <i>Учебно-методический комплекс.</i> | <i>[4], [9], [12-14], [36]</i> | <i>Обсуждение в группе.</i> |
| Итого: 318 часов | | 36 | 246 | 36 | 20 | | | |

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Перечень заданий и контрольных мероприятий управляемой самостоятельной работы (УСР) студентов

1. Техника выполнения базовых фигур: наблюдение за работой тренера по танцевальному спорту. Сдача зачетных требований по технике выполнения базовых шагов.
2. Просмотр видеозаписей спортивных соревнований по танцевальному спорту.
3. Просмотр видеозаписей с лекциями наиболее известных конгрессов по танцевальному спорту.
4. Композиции в танцевальном спорте. Составление комбинаций базовых фигур в танцах стандартной программы.
5. Композиции в танцевальном спорте. Составление комбинаций базовых фигур в танцах латиноамериканской программы.
6. Составление композиций для юных спортсменов. Композиция (показ).
7. Составление комплексов специальной физической подготовки (СФП) различной направленности. Конспект комплекса по СФП.
8. Составление конспекта урока по стандартной программе. Конспект урока.
9. Составление конспекта урока по латиноамериканской программе. Конспект урока.
10. Участие в судействе спортивных соревнований внутри университета с последующим анализом ошибок. Отметка за судейство.
11. Организация и проведение спортивных соревнований по танцевальному спорту.
12. Участие в организации и проведении республиканских и международных спортивных соревнований. Выполнение индивидуального задания.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ

1. Разновидности танцевального спорта.
2. Классическая хореография и ее применение в танцевальном спорте.
3. Аэробная подготовка в танцевальном спорте.
4. Психологическая подготовка в танцевальном спорте.
5. Тактическая подготовка в танцевальном спорте.
6. Организация и проведение шоу-программ и показательных выступлений в танцевальном спорте.
7. Врачебный контроль на занятиях по танцевальному спорту.
8. Функционирование организма в процессе занятий танцевальным спортом.

9. Деятельность тренера по танцевальному спорту.
10. Методика проведения дополнительного занятия по танцевальному спорту с детьми младшего школьного возраста.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

1. Подсчет спортивных результатов спортивных соревнований по танцевальному спорту.
2. Эволюция терминологического аппарата танцевального спорта.
3. Базовая техника спортивных танцев.
4. Усложненная техника спортивных танцев.
5. Новая техника WDSF.
6. Эволюция Новой системы судейства WDSF.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Эволюция терминологического аппарата танцевального спорта.
2. Базовая техника спортивных танцев.
3. Новая техника WDSF.
4. Эволюция Новой системы судейства WDSF.
5. Аттестационные материалы судейского корпуса РОО «БАТС» и WDSF.

КУРСОВАЯ РАБОТА

Курсовая работа является самостоятельно выполненной научной работой студента, имеющей внутреннее единство и свидетельствующей об умении выполнять формулировать и решать научные задачи, проводить собственные научные исследования, анализировать их, делать научные выводы. Полученные научные результаты должны быть доказаны на основе научной методологии и объективно оценены в сопоставлении с известными данными.

Цель научной работы заключается в систематизации, закреплении и углублении теоретических знаний и навыков исследовательской работы.

В процессе подготовки курсовой работы студент обязан:

- уметь работать с литературными источниками;
- владеть навыками самостоятельного проведения исследований;
- уметь ставить задачи исследования;
- владеть методами научного исследования;
- владеть основными методами математической статистики и уметь использовать их при обработке экспериментальных данных;
- самостоятельно анализировать результаты исследования и формулировать выводы;
- правильно оформить научную работу.

Курсовая работа по выбору студента выполняется по учебной дисциплине: «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» в соответствии с учебным планом направления специальности в объеме – 40 часов.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НАПРАВЛЕНИЙ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

Направление 1: развитие способностей спортсменов-танцоров (в общем и возрастном аспектах):

- физических;
- технических;
- психологических.

Направление 2: совершенствование физической, технической, тактической или психологической подготовки (в содержательном, методическом, возрастном и организационных аспектах).

Направление 3: совершенствование процесса обучения спортсменов-танцоров:

- способов обучения;
- методов и методических приемов;
- организации обучения;
- предупреждения и исправления ошибок.

Направление 4: совершенствование постановочной работы:

- выбор музыкального произведения и создание музыкальных фонограмм;
- подбор и изобретение способов исполнения комбинаций в ансамбле.

Направление 5: совершенствование системы тренировки спортсменов-танцоров:

- на предварительном, начальном, специализированном, совершенствования этапах;

- в периоде: общеподготовительном, специально-подготовительном, соревновательном и переходном;

- в мезоцикле: втягивающем, базовом, контрольном, соревновательном;
- в микроцикле;
- в тренировочном занятии.

Направление 6: совершенствование планирования и учета тренировочной деятельности – по этапам, периодам, мезо- и микроциклам.

Направление 7: совершенствование педагогического контроля – в целом и по видам спортивной подготовки.

Направление 8: совершенствование соревновательного процесса:

- организации спортивных соревнований;
- методики судейства;
- объективности судейства;
- зрелищности спортивных соревнований и др.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ,
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ И Т.П.

1. Специальное паркетное покрытие для спортивных танцев, зеркала, станок для хореографии, гимнастическая стенка.
2. Оборудование для проведения занятий по СФП – степ-платформы, фитболы, гантели, скакалки, утяжелители, маты, кубы и др.
3. Видеокамера и видеоаппаратура для анализа техники выполнения упражнений спортивных танцев.
4. Компьютерное обеспечение для выхода в интернет.
5. Видео-пособие по базовым фигурам в стандартной и латиноамериканской программах.
6. Леонид Плетнев. Учебный цикл «Линия танца» В 3-х частях (DVD).

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ГРУППАХ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Перечень вопросов к зачету для групп с ограничением физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Цель, задачи и содержание учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» в группе с ограничением физической нагрузки.
2. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
3. Правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
4. Роль общеразвивающих упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
5. Роль дыхательных упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения дыхательным упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
6. Противопоказания в нагрузке и при выполнении упражнений в период обострения заболевания и в стадии ремиссии.
7. Упражнения циклического и ациклического характера в группе с ограничением физической нагрузки в зависимости от заболевания.
8. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами в группе с ограничением физической нагрузки.
9. Контроль нагрузки при выполнении физических упражнений лицами, имеющими заболевание, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
10. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в парах, в группе с ограничением физической нагрузки.
11. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с отягощениями в группе с ограничением физической нагрузки.
12. Спортивные и подвижные игры в группе с ограничением физической нагрузки.
13. Методика развития и поддержания гибкости в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
14. Основные средства и методы, применяемые при ограничении физической нагрузки, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
15. Основные ограничения в физической нагрузке в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

Ограничение физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Показаны физические упражнения:

Общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

Дыхательные упражнения: *статические* (с ровным ритмичным дыханием, упражнения дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), *динамические* (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

При выполнении физических упражнений студентами, имеющими *близорукость*, должны быть исключены следующие задания: упражнения на

бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела.

Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система):

Показаны физические упражнения:

для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3–4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин. Наличие

нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), рекомендовано плавание способом брасс, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении сидя и лежа, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений.

Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении.

Основные методы и технологии обучения, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесные: *рассказ, лекция, беседа, объяснение, описание;*
- наглядные: *демонстрация, иллюстрация, наблюдение, видеометод;*
- практические: *упражнения, учебные практики;*
- работа с книгой: *составление библиографии, плана, конспектирование, цитирование, аннотирование.*

2. Методы стимулирования учебной деятельности:

- *учебные дискуссии;*
- *убеждение в значимости учения;*
- *поощрение и порицание в учении.*

3. Методы контроля и самоконтроля:

- методы устного контроля и самоконтроля: *индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устные зачеты, устные экзамены;*
- методы письменного контроля и самоконтроля: *контрольные письменные работы;*
- практический контроль: *учебные практики.*

Предметно ориентированные технологии:

1. Технология полного усвоения знаний.
2. Технология программированного обучения.

Личностно ориентированные технологии:

1. Технология развивающего обучения.
2. Технология проблемного обучения.
3. Технология обучения как учебного исследования.
4. Технология коллективной мыследеятельности.

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности в качестве форм текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» предусмотрены: зачет, дифференцированный зачет, экзамен и курсовая работа. Десятибалльная шкала представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале.

Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для промежуточной аттестации знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

Устная форма:

1. Опрос.
2. Конспект лекции.
3. Собеседования.
4. Обсуждение в группе.
5. Дискуссия.
6. Устные зачеты.
7. Устные экзамены.

Практическая форма:

1. Исполнение фигур и вариаций.
2. Проведение фрагмента УТЗ.
3. Составление комплекса СФП.
4. Исполнение фрагментов шоу.
5. Исполнение элементов сложности и фрагментов спортивной программы формейшн.
6. Изготовление рекламной продукции.
7. Контрольные работы.
8. Рефераты.
9. Курсовая работа.

Устно-письменная форма:

1. Отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой.
2. Отчеты по домашним практическим упражнениям с их устной защитой.
3. Курсовая работа с её устной защитой.
4. Зачеты.
5. Экзамены.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

| Баллы | Показатели оценки |
|-------------------------|---|
| 1 (один), не зачтено | Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины |
| 2 (два), не зачтено | Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий |
| 3 (три), не зачтено | Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий |
| 4 (четыре), зачтено | Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических и семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий |
| 5 (пять), зачтено | Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное |

| | |
|-----------------------|--|
| | <p>изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий</p> |
| 6 (шесть), зачтено | <p>Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p> |
| 7 (семь), зачтено | <p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в</p> |

| | |
|------------------------|--|
| | основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий |
| 8 (восемь), зачтено | Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий |
| 9 (девять), зачтено | Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических и семинарских |

| | |
|----------------------------|--|
| | занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий |
| 10 (десять), зачтено | Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное и изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине; и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работ: на практических и семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий |

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**ОСНОВНАЯ**

1. Белявский, Д. Н. Формейшн в танцевальном спорте: сущность и особенности : учеб.-метод. пособие / Д. Н. Белявский ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2015. – 158 с.
2. Гусалов, А. Х. Физкультурно-оздоровительные лагеря / А. Х. Гусалов. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 142 с.
3. Джайв / Имперское общество учителей танца. – Лондон : ISTD, 1973. – 107 с.
4. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта. – 181 с.
5. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
6. Лэрд, У. Техника исполнения латиноамериканских танцев : [в 2 ч.] / У. Лэрд. – [Лондон], 1988. – Ч. 1. – 163 с.
7. Лэрд, У. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Дополнение / У. Лэрд. – 1988. – 118 с.
8. Лэрд, У. Техника исполнения латиноамериканских танцев : [в 2 ч.] / У. Лэрд. – [Лондон], 1988. – Ч. 2. – 205 с.
9. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ : Астрель : Полиграфиздат, 2011. – 864 с.
10. Организация питания в детских летних спортивно-оздоровительных лагерях : практ. пособие / М. П. Королевич [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск : РУМЦ ФВН, 2012. – 144 с.
11. Пасодобль / Имперское общество учителей танца. – Лондон : ISTD, 2001. – 117 с.
12. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
13. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.
14. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

15. Румба / Имперское общество учителей танца. – Лондон : ISTD, 1973. – 214 с.
16. Самба / Имперское общество учителей танца. – Лондон : ISTD, 1973. – 147 с.
17. Смит-Хэмпшир, Г. Венский вальс / Г. Смит-Хэмпшир Гарри ; Имперское общество учителей танца. – Лондон : Смит-Хэмпшир Гарри, 1987. – 58 с.
18. Сосина, В. Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 135 с.
19. Фролов, В. В. Настольная книга директора детского оздоровительного лагеря / В. В. Фролов ; Департамент образования, науки и молодеж. политики Воронеж. обл. – Воронеж : [б. и.], 2011. – 224 с.
20. Ховард, Г. Техника исполнения стандартных танцев / Г. Ховард ; Имперское общество учителей танца. – Лондон : ISTD, 2000. – 78 с.
21. Ча-ча-ча / Имперское общество учителей танца – Лондон : ISTD, 1973. – 127 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

22. Алексеев, Р. В. Летний спортивно-оздоровительный лагерь «Алкид» / Р. В. Алексеев // Образование в современной школе. – 2009. – № 3. – С. 62–64.
23. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
24. Доусон, А. Система скейтинг: обработка оценок на чемпионатах по бальным танцам / А. Доусон. – London : The Official Board of Ballroom Dancing Ltd., 1986. – 59 p.
25. Еремина, М. Роман с танцем : [история танцевал. культуры с древнейших времен до наших дней] / М. Еремина : сборник. – СПб. : Танец : Созвездие, 1998. – 252 с.
26. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПД РБ, 2012. – 400 с.
27. Методические рекомендации по проведению занятий по плаванию в детских оздоровительных лагерях / сост. Ю. В. Васьков ; Респ. учеб.-метод. каб. воспитат. работы. – Киев : [б. и.], 1983. – 86 с.
28. Мур, А. Бальные танцы: 100 диаграмм квикстепа, вальса, фокстрота, танго и др. танцев / А. Мур ; [пер. с англ. С. Ю. Бардиной]. – М. : АСТ : Астрель ; Минск : Белорусский Дом печати, 2004. – 319 с.
29. Рубштейн, Н. В. Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта : в 3 ч. / Н. В. Рубштейн. – 2-е изд. – Севастополь : Экспресс-печать, 2007. – Ч. 1 : Танцор. Пара. – 196 с.

30. Рубштейн, Н. В. Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта : в 3 ч. / Н. В. Рубштейн. – 2-е изд. – Севастополь : Экспресс-печать, 2007. – Ч. 3 : Тренер. – 160 с.
31. Техника бальных танцев / Имперское общество учителей танца. – 10-е изд., испр. и доп. – Лондон : ISTD, 1994. – 136 с.
32. Тимкина, Е. В. Современные проблемы формирования объектов спортивно-оздоровительного отдыха детей / Е. В. Тимкина, С. Д. Ганжа // Региональные архитектурно-художественные школы. – 2014. – № 1. – С. 123–129.
33. Хаас, Ж. Г. Анатомия танца / Ж. Г. Хаас ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2011. – 200 с.
34. Чертов, Н. В. Организация работы по плаванию в оздоровительных лагерях / Н. В. Чертов // Теория и методика плавания / Н. В. Чертов. – Ростов н/Д, 2011. – Гл. 6, ч. 6.3. – С. 313–315.
35. Шульпина, В. П. Модель организации физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере / В. П. Шульпина, П. П. Усков // Проблема сохранения здоровья в Сибири и в условиях Крайнего Севера : сб. материалов всерос. науч.-практ. конф. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстрем. условиях ; редкол.: И. Ю. Горская, И. Н. Калинина. Ю. В. Корягина. – Омск, 2007. – С. 201–206.
36. Энциклопедия олимпийского спорта : в 5 т. / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – Т. 4 : Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – 607 с.
37. Cha-cha-cha : technique book / M. Sietas [etc.] ; World DanceSport Federation. – 1st ed. – Roma : Grafiche BIME, 2013. – 227 p.
38. Formation Dancing and Medal Tests : Notes for Teachers / The Imperial Society of Teachers of Dancing ; prepared by P. Spencer, A. Lingard. – reprinted – London : Imperial House, 2000. – 24 p.
39. Giorgianni, M. Dancing beyond the physicality. 2010 – 161 p.
40. Handbuch Für Formations-Wertungsrichter Im Deutschen Tanzsportverband / Deutschen Tanzsportverband. – Frankfurt am Main, 1990. – 35 s.
41. Hearn, G. A Technique of Advanced Latin-American Figures / G. Hearn, P. Matschullat-Horn. – 1st ed., reprinted with amendments. – London, 2012. – 272 p.
42. Hearn, G. A Technique of Advanced Standard Ballroom Figures / G. Hearn. – 1st ed. – London, 2004. – 240 p.
43. Jive : technique book / M. Sietas [etc.] ; World DanceSport Federation. – 1st ed. – Roma : Grafiche BIME, 2013. – 174 p.
44. Larissa, T. Line Figures in Ballroom Dancing / T. Larissa, T. Fürmeyer, – Düsseldorf : Deutscher Tanzbuchverlag, 2007. – 70 s.
45. Moore, A. Popular Variations: Standard Dances. – 3rd ed., reprinted. – London: DSI, 2008. – 124 p.

46. Mouzafiarova, Y. Fifty Latin Dance exercises / Y. Mouzafiarova, D. Pullinger. – London : FastPrint Publishing of Peterborough, 2012. – 123 p.
47. Paso Doble : technique book / M. Sietas [etc.] ; World DanceSport Federation. – 1st ed. – Roma : Grafiche BIME, 2013. – 173 p.
48. Popular Variation in Latin-American Dancing / Imperial Society of Teachers of Dancing ; edited by E. Romain. – London : ISTD, 1982. – 68 p.
49. Quick Step : technique book / M. Sietas [etc.] ; World DanceSport Federation. – 1st ed. – Roma : Grafiche BIME, 2013. – 149 p.
50. Rumba : technique book / M. Sietas [etc.] ; World DanceSport Federation. – 1st ed. – Roma : Grafiche BIME, 2013. – 189 p.
51. Samba : technique book / M. Sietas [etc.] ; World DanceSport Federation. – 1st ed. – Roma : Grafiche BIME, 2013. – 213 p.
52. Slow Fox : technique book / M. Sietas [etc.] ; World DanceSport Federation – 1st ed. – Roma : Grafiche BIME, 2013. – 167 p.
53. Tango : technique book / M. Sietas [etc.] ; World DanceSport Federation. – 1st ed. – Roma : Grafiche BIME, 2013. – 170 p.
54. Vermey, R. Latin : Thinking, Sensing and Doing in Latin American Dancing – Munich : Kastel Verlag, 1994. – 192 p.
55. Viennese Waltz : technique book / M. Sietas [etc.] ; World DanceSport Federation. – 1st ed. – Roma : Grafiche BIME, 2013. – 156 p.
56. Viennese Waltz : Technique / International Council of Ballroom Dancing. – London : ISTD, 1987. – 11 p.
57. Waltz : technique book / M. Sietas [etc.] ; World DanceSport Federation. – 1st ed. – Roma : Grafiche BIME, 2013. – 139 p.
58. Wessel-Therhorn, O. Music Was My First Love / O. Wessel-Therhorn. – London : DSI, 2010. – 198 p.
59. Wessel-Therhorn, O. The Irvine Legacy / O. Wessel-Therhorn. – 1st ed. – London : DSI, 2009. – 156 p.
60. Willis, C. R. Leading Competition Figures for the Waltz and Foxtrot / C. R. Willis. – Jenkintown, 1979. – 107 p.
61. Winkelhuis, M. Dance to your maximum: the competitive ballroom dancer's workbook. – 2nd ed. – London : DSI, 2011. – 335 p.
62. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
63. New Judging System / World Dance Sport Federation // World DanceSport Magazine [Electronic resource]. – 2010. – № 4. – P. 35–40.
64. System 2.0. In A Nutshell [Electronic resource] // World Dance Sport Federation. – 2005. – Mode of access: http://www.worlddancesport.org/News/WDSF/System_2.0__In_A_Nutshell-1131. – Date of access: 14.03.2013.

65. WDSF Competition rules [Electronic resource] // World Dance Sport Federation. – Berlin, 2012. – Mode of access: http://www.worlddancesport.org/doc/competition/rules%20and%20bidding/2012/WDSF_COMPETITION_RULES_121222.pdf. – Date of access: 19.03.2013.

СПИСОК ФИГУР
БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

| Медленный вальс Waltz | | | |
|------------------------------|--|-----------------------|---------------------------------|
| Associate | Membership | Fellow | ISTD |
| RF closed change | Double Reverse Spin | Left Whisk | Closed Impetus |
| LF closed change | Drag Hesitation | Fallaway Whisk | Turning Lock to R. |
| Reverse Turn | Backward Lock Step | Closed Wing | Fallaway Reverse and Slip Pivot |
| Natural Turn | Forward Lock Step | Contra Check | Hover Corte |
| Whisk | Outside Spin | Fallaway Natural Turn | |
| Chasse from PP | Underturned Outside Spin | | |
| Reverse Corte | Turning Lock | | |
| Back Whisk | Telemark | | |
| Outside Change | Open Telemark and Wing | | |
| Natural Spin Turn | Open Telemark into Cross Hesitation | | |
| Hesitation Change | Cross Hesitation after Open Impetus Turn | | |
| Progressive Chasse to Right | Weave from PP (after Open Impetus) | | |
| Weave in Waltz Time | Weave from PP (after Whisk) | | |

| Танго Tango | | | |
|-----------------------------------|---|----------------------------------|---|
| Associate | Membership | Fellow | ISTD |
| Progressive Side Step | Promenade Link | Fallaway Four Step (at a corner) | Open Finish |
| Progressive Link | Four Step | Chase | Natural Promenade Turn following The Fallaway Promenade |
| Closed Promenade | Fallaway Promenade | Oversway | |
| Open Promenade | Brush Tap | Drop or Tilt Oversway | Fallaway Reverse and Slip Pivot |
| Basic Reverse Turn | Four Step Change | | Five Step |
| Open Reverse Turn Lady-in-line | Outside Swivel followed by step 2 and 3 of Promenade Link (after Open Promenade) | | Contra Check |
| Natural Rock Turn | Outside Swivel (turning left) followed by step 2-3 of Promenade Link (after Open Finish ended DW) | | |
| Back Corte | | | |
| Rock on Left Foot | | | |
| Rock on Right Foot | | | |

| | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|
| Natural Promenade Turn | Outside Swivel (after 1-2 of Reverse Turn) | | |
| Natural Promenade Turn to Rock Turn | Back Open Promenade | | |
| Natural Twist Turn | | | |

| Венский вальс Viennese Waltz | | | |
|---|--|--|--|
| Natural Turn | | | |
| Reverse Turn | | | |
| RF Change Step | | | |
| LF Change Step | | | |
| Natural Fleckerl | | | |
| Reverse Fleckerl | | | |
| Check from Reverse Fleckerl to Natural Fleckerl | | | |

| Медленный фокстрот Slow Foxtrot | | | |
|--|--|-----------------------------|-----------------------------------|
| Associate | Membership | Fellow | ISTD |
| Feather Step | Open Telemark Feather Ending | Hover Cross | Feather Finish |
| Reverse Turn | Open Telemark Natural Turn Outside Swivel Feather Ending | Curved Feather | Open Impetus |
| Three Step | | Back Feather | Curved Feather to Back Feather |
| Natural Turn | Telemark | Natural Hover Telemark | Bounce Fallaway with Weave Ending |
| Impetus Turn | Weave from PP | Fallaway Reverse Slip Pivot | |
| Reverse Wave | Top Spin at a Corner | Natural Zig-Zag from PP | |
| Weave (after 1-4 Reverse Wave) | Hover Feather | | |
| Change of Direction | Natural Telemark | | |
| | Natural Weave | | |
| | Hover Telemark | | |
| | Natural Twist Turn | | |

| Квикстеп Quickstep | | | |
|------------------------------|---------------------|--|-----------------------------------|
| Associate | Membership | Fellow | ISTD |
| Quarter Turn to Right | Telemark | Six Quick Run | Cross Chasse |
| Quarter Turn to Left | Double Reverse Spin | Hover Corte | Heel Pivot (Quarter Turn to Left) |
| Natural Turn at a Corner | Cross Swivel | Tippy followed by 2-4 of Forward Lock Step | Tippy to R. and L. |
| Natural Pivot Turn | Fish Tale | | |
| Natural Turn with Hesitation | Four Quick Run | Rumba Cross (after 1-5 of Natural Turn Ended facing LOD) | |
| Progressive Chasse | Running Right Turn | | |
| Forward Lock Step | Natural Turn Back | | |
| Backward Lock Step | Lock Running Finish | | |

| | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|--|--|
| Progressive Chasse to Right | V6 (after 1-3 of Natural Turn) | | |
| Change of Direction | | | |
| Zig-Zag Back Lock Running Finish | | | |
| Chasse Reverse Turn | | | |
| Open Reverse Turn | | | |
| Reverse Pivot | | | |
| Cross Chasse | | | |
| Tipple Chasse to Right | | | |
| Natural Spin Turn | | | |

| Самба Samba | | | |
|------------------------------|---|-----------------------------------|---|
| Associate | Membership | Fellow | ISTD |
| Natural Basic Movement | Open Rocks to R. and L. | Circular voltas to R. and L. | Rhythm Bounce |
| Reverse Basic Movement | Promenade Botofogos | Contra Botofogos | Criss Cross BotoFogos (Shadow Pos.) |
| Progressive Basic Movement | Backward Rocks on RF and LF | Samba Locks | Travelling Bota Fogos Backward |
| Samba Whisk to R. and L. | Plait | Promenade to Counter Promenade | Boto Fogos to Promenade and Counter Promenade |
| Promenade Samba Walks | Shadow Botofogos | Runs | Pos. |
| Side Samba Walks | Travelling Voltas to R. and L. | Cruzados Locks in Shadow Position | Criss Cross Voltas |
| Stationary Samba Walks | Continuous Volta Spot Turn to R. and L. | | Changes of foot |
| Close Rocks on RF and LF | | | Travelling Voltas in Shadow Pos. |
| Reverse Turn | | | Rolling of the Arm |
| Corta Jaca | | | Argentine Crosses |
| Travelling Botafogos | | | Maypole |
| Natural Roll | | | Shadow Circular Volta |
| Volta Spot Turn to R. and L. | | | Roundabout |
| | | | Reverse Roll |
| | | | Three Step Turn |

| Ча-ча-ча Cha-cha-cha | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| Associate | Membership | Fellow | ISTD |
| Chasse to R. and L. | Ronde Chasse | Guapacha Timing | Three Cha-cha-chas (Fwd. and Bcwd.) |
| Lock Forward | Hip Twist Chasse | Close Hip Twist Spiral | Side Steps |
| Lock Backward | Hockey Stick turned to Open CPP | Open Hip Twist Spiral | There and Back |

| | | | |
|--|--|---|------------------------------|
| Time Step | Natural Top (finish B) | Cuban Break in Open Position | Natural Opening Out Movement |
| Close Basic | Close Hip Twist | Cuban Break in Open CPP | Reverse Top |
| Open Basic | Close Hip Twist turned to Open CPP | Split Cuban Break in Open CPP | Opening Out from Reverse Top |
| Fan | Alemana (finish B) | Split Cuban Break in Open CPP and Open PP | Aida |
| Hockey Stick | Alemana from Open Position with R to R hand hold | | Turkish Towel |
| Check from Open PP and CPP (New York) | Alemana Checked to Open CPP | | Chase |
| | | | Advanced Hip Twist |
| Spot Turn to L. and R. | Open Hip Twist | | Sweetheart |
| Underarm Turn to R. and L. | Open Hip Twist turned to finish in Open CPP | | Follow my Leader |
| Shoulder to Shoulder | | | |
| Hand to Hand | Cross Basic | | |
| Natural Top (finish A) | | | |
| Alemana (finish A) | | | |
| Alemana from Open Position with L to R hand hold | | | |

| Румба Rumba | | | |
|----------------------------|------------------------------------|--|---------------------------------|
| Associate | Membership | Fellow | ISTD |
| Cucarachas | Alternative Basic Movement | Alemana from Open Position with R to R hand Hold | Open and Close Basic Movement |
| Forward and Backward Walks | Forward Walks in Shadow Position | | Shoulder to Shoulder |
| Basic Movement | Hockey Stick turned to Open CPP | Fallaway | Progressive Walks (Fwd and Bwd) |
| Fan | Close Hip Twist turned to Open CPP | Cuban Rocks | Side Steps (to L. and R.) |
| Hockey Stick | Alemana checked to Open CPP | Rope Spinning | Natural Opening Out Movement |
| Spot Turn to L. And R. | Open Hip Twist turned to Open CPP | Sliding Doors | Opening Out from Reverse Top |
| Underarm Turn to L. and R. | Opening Out to R. and L. | Three Alemanas | Aida |
| Check from Open PP and CPP | Spiral | Advanced Opening Out Movement | Fencing |
| Hand to Hand | Spiral turned to Fan Position | Continuous Hip Twist | Three Threes |
| Natural Top | Spiral turned to Open CPP | Continuous Circular Hip Twist | Advanced Hip Twist |
| Close Hip Twist | Curl | | |
| Reverse Top | Curl turned to Open CPP | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| Alemana | | | |
| Alemana from Open Position with L to R hand Hold | | | |
| Open Hip Twist | | | |

| Пасодобль Pasodoble | | | |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| Associate | Membership | Fellow | ISTD |
| Appel | Grand Circle | Twists | Drag |
| Basic Movement | La Passe | Chasse Cape | Displacement (also Attack) |
| Sur Place | Banderillas | Travelling Spins from PP | Promenade Link (Promenade Close) |
| Chasses to R. and L. | Syncopated Separation | Travelling Spins from CPP | Ecart (Fallaway Whisk) |
| Elevations to R. And L. | Fallaway Whisk | Flamenco Taps | Separation with Lady's Caping Walks |
| Huit | Fallaway Reverse | Left Foot Variation | Fallaway Ending to Separation |
| Attack | Spanish Line | Coup de Pique from LF to RF | Open Telemark |
| Separation | Syncopated Chasse | Coup de Pique from RF to LF | Fregolina (also Farol) |
| Sixteen | Syncopated Sur Place | Coup de Pique Couplet | |
| Twist Turn | | Syncopated Coup de Pique | |
| Promenade | | | |
| Promenade to Counter Promenade | | | |
| Promenade Close | | | |

| Джайв Jive | | | |
|-------------------------------|--|--------------------|--------------------------------|
| Associate | Membership | Fellow | ISTD |
| Jive Chasse to Left (LRL) | Change of Place Right to Left with Double Spin | Stop and Go | Fallaway Rock |
| Jive Chasse to Right (RLR) | | Windmill | Hip Bump (Left Shoulder Shove) |
| Basic in Place | Overtured Change of Place L. to R. | Chicken Walks | Walks |
| Basic in Fallaway | Double Cross Whip | Rolling of the Arm | Mooch |
| Change of Place Right to Left | Curly Whip | Spanish Arm | Simple Spin |
| Change of Place Left to Right | Throwaway Whip | | Miami Special |
| Link | Reverse Whip | | Shoulder Spin |

| | | | |
|-------------------------------------|--------------------|--|-----------------------------------|
| Change of Hands behind Back | Fallaway Throwaway | | Toe Heel Swivel |
| Whip | Ball Change | | Chugging |
| Promenade Walks (slow and quick) | | | Catapult |
| American Spin | | | Stalking Walks Flick and Break |

СПИСОК ФИГУР
УСЛОЖНЕННАЯ ТЕХНИКА

| Фигуры с сильным движением и изменением формы | Фигуры с сильным вращением, включая пивот | Чеки, ховеры, свивлы и ронды | Линейные фигуры |
|--|--|---|--|
| Running Spin Turn | Tumble Turn | Checked Natural Turn | Oversway |
| Running Weave | Overspin from Double Reverse Spin | Checked Reverse Turn | Oversway from PP |
| Running Feather | Overspin from Double Natural Spin | Checked Weave to Open Toe Pivot | Throwaway Oversway |
| Running Feather from PP | Promenade Pivot from Overturned Reverse Swivel | Travelling Contra Check to PP | Hinge |
| Side Cross | | Hover to PP from Oversway Shape | Tilt Oversway |
| Side Cross from PP | Chasse Roll to Left | Hover Cross to PP | Inverted Throwaway Oversway |
| Syncopated Side Cross | Chasse Roll to Right | Hover Cross with Weave Endi | Right Lunge |
| Double Side Cross | Big Top | Hover Cross | Same Foot Lunge |
| Double Side Cross from PP | Telespin | continuing forward to Natural Weave | Right Hinge |
| 1-3 Weave to Counter PP to Fallaway | Telespin from PP | Hover Cross continuing forward to Same foot Lunge | Opposition Point to Left from PP |
| Fallaway Whisk from PP | Teleswivel | | Opposition Point to Right from PP |
| Quick Open Telemark from PP | Teleswivel from PP | Left Side Forward Swivel | Eros Line |
| Quick Closed Telemark from PP | Quick Open Natural Turn and Outside Spin | Right Side Forward Swivel | Left Lunge |
| Quick Open Natural Telemark from PP | | Inverted Swivel to Develope | Chair from PP |
| | Turning Lock to Right to Pivot | Dropped Ronde from a Turning Lock | Whiplash from PP |
| Quick Closed Natural Telemark from PP | Standing Spin to Left Standing Spin to Right | Rudolph Fallaway from a Natural Pivot | Develope to Leg Hook from Oversway Shape |
| Quick Weave from PP | Reverse Impetus | Ronde Twist Turn | X-Line |
| Curved Three Step | Reverse Impetus to Counter PP | Leg Hook | |
| Curved Three Step from PP | | | |

УТВЕРЖДЕНО
Министром образования
Республики Беларусь
”06“ апреля 2015 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о самостоятельной работе студентов
(курсантов, слушателей)

1. Общие положения.

Самостоятельная работа студентов (курсантов, слушателей) (далее – обучающиеся) – это вид учебной деятельности обучающихся в процессе освоения образовательных программ высшего образования, осуществляемой самостоятельно вне аудитории (в библиотеке, научной лаборатории, в домашних условиях и т.д.) с использованием различных средств обучения и источников информации (далее – СР).

Целями СР являются:

активизация учебно-познавательной деятельности обучающихся;
формирование у обучающихся умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний;
формирование у обучающихся умений и навыков самостоятельного применения знаний на практике;
саморазвитие и самосовершенствование.

Управляемая самостоятельная работа обучающихся – это СР, выполняемая по заданию и при методическом руководстве лица из числа профессорско-преподавательского состава (далее – преподаватель) и контролируемая на определенном этапе обучения преподавателем (далее – УСР).

Целью УСР дополнительно к целям СР является целенаправленное обучение основным навыкам и умениям для выполнения СР.

УСР, как важная составная часть образовательного процесса, должна обеспечиваться мотивацией, доступностью и качеством научно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса, сопровождаться эффективной системой контроля и способствовать усилению практической направленности обучения.

При выполнении УСР должны быть созданы условия, при которых обеспечивалась бы активная роль обучающихся в самостоятельном получении знаний и систематическом применении их на практике.

Управление самостоятельной работой обучающихся должно осуществляться через разработку научно-методического обеспечения СР и осуществление контрольных мероприятий.

2. Планирование самостоятельной работы обучающихся.

Принципы планирования и организации СР:

соответствие объема самостоятельной работы реальному бюджету времени обучающегося, выделяемого на СР и УСР;

равномерность проведения СР в течение семестра;

увеличение удельного веса СР от семестра к семестру;

системность и регулярность проведения контроля СР.

Количество учебных часов, отведенных на СР, определяется типовыми учебными планами по специальностям (направлениям специальностей) (далее – типовой учебный план) и может корректироваться в учебных планах учреждения высшего образования по специальностям (направлениям специальностей, специализациям) (далее – учебный план УВО) в рамках свобод, установленных образовательными стандартами высшего образования, и в соответствии с настоящим Положением.

Количество учебных часов, отведенных на УСР, определяется учебным планом УВО либо приложением к нему.

На освоение учебного материала в рамках УСР для специальностей высшего образования I ступени может отводиться до 40% аудиторных часов, предусмотренных типовым учебным планом на изучение данной дисциплины. При этом на аудиторные занятия по учебной дисциплине отводится не менее 1/3 от общего количества учебных часов, предусмотренных на ее изучение (без учета часов на подготовку к экзаменам).

По наиболее важным специальным дисциплинам для специальностей высшего образования I ступени проведение УСР может также осуществляться за счет часов, отведенных типовым учебным планом на СР. В этом случае на долю аудиторных занятий и УСР в сумме должно отводиться не более 2/3 от общего количества учебных часов, запланированных на изучение учебной дисциплины (без учета часов на подготовку к экзаменам).

На освоение учебного материала в рамках УСР для специальностей высшего образования II ступени (магистратуры) может отводиться до 90%

аудиторных часов, предусмотренных типовым учебным планом на изучение данной дисциплины.

3. Содержание и научно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.

Обязательными условиями эффективной организации СР по учебной дисциплине являются:

наличие научно-методического обеспечения СР по учебной дисциплине;

использование рейтинговой системы оценки знаний по учебной дисциплине.

Научно-методическое обеспечение СР по учебной дисциплине включает:

методические рекомендации по организации и выполнению СР по учебной дисциплине¹;

перечни заданий и контрольных мероприятий УСР по учебной дисциплине²;

учебную, справочную, методическую, иную литературу и ее перечень;

учебно-методические комплексы, в том числе электронные;

наглядные пособия, мультимедийные, аудио- и видеоматериалы;

доступ для каждого обучающегося к библиотечным фондам, электронным средствам обучения, электронным информационным ресурсам (локального доступа, удаленного доступа) по учебной дисциплине;

фонды оценочных средств: типовые задания, контрольные работы, тесты, алгоритмы выполнения заданий, примеры решения задач, тестовые задания для самопроверки и самоконтроля, тематика рефератов, методические разработки по инновационным формам обучения и диагностики компетенций;

другое.

На основе перечней контрольных мероприятий УСР по учебным дисциплинам на каждый семестр составляется план контрольных мероприятий УСР по специальности (направлению специальности, специализации) и доводится до сведения обучающихся.

Время, отведенное на СР, может использоваться обучающимися на:

проработку тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение;

выполнение типовых расчетов;

решение задач;

составление алгоритмов, схем;

выполнение чертежей, расчетно-графических работ;

выполнение исследовательских и творческих заданий;

подготовку сообщений, тематических докладов, рефератов, презентаций, эссе;

¹ Включаются в типовую учебную программу по учебной дисциплине или в учебную программу учреждения высшего образования по учебной дисциплине (при отсутствии типовой).

² Включаются в учебную программу учреждения высшего образования по учебной дисциплине.

выполнение практических заданий;
 конспектирование учебной литературы;
 подготовку отчетов;
 составление обзора научной (научно-технической) литературы по заданной теме;
 выполнение патентно-информационного поиска;
 аналитическую обработку текста (аннотирование, реферирование, рецензирование, составление резюме);
 подготовку докладов;
 подготовку презентаций;
 оформление рекламных, информационных и демонстрационных материалов (стенды, газеты и пр.);
 составление тестов;
 изготовление макетов, лабораторно-учебных пособий;
 составление тематической подборки литературных источников, интернет-источников;
 оформление и сопровождение интернет-страниц, сайтов, блогов;
 другое.

При составлении заданий УСР по учебной дисциплине необходимо предусмотреть возрастание их сложности: от заданий, формирующих достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания, к заданиям, формирующим компетенции на уровне воспроизведения, и далее к заданиям, формирующим компетенции на уровне применения полученных знаний.

Таким образом, задания УСР по учебной дисциплине рекомендуется делить на три модуля:

задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания;
 задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения;
 задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Каждый модуль заданий УСР включает в обязательном порядке задачи профессионально-направленного содержания.

Содержание СР (в том числе УСР) и ее научно-методическое обеспечение отражается в учебной программе учреждения высшего образования по учебной дисциплине (далее – учебная программа).

4. Контроль самостоятельной работы и нормирование нагрузки преподавателей.

Виды и формы контроля УСР определяются учебной программой в соответствии с требованиями образовательного стандарта с учетом поставленных целей,

задач, научно-методической, организационной, материально-технической обеспеченности учебной дисциплины, ее специфики, уровня сложности и логики изучения.

Контроль УСР осуществляется преподавателем, как правило, во время аудиторных занятий.

Контроль УСР может осуществляться в виде:

контрольной работы;
теста;
коллоквиума;
обсуждения рефератов;
защиты учебных заданий;
защиты творческих работ;
экспресс-опросов на аудиторных занятиях;
других мероприятий.

Для методической поддержки УСР могут проводиться консультации в соответствии с утвержденным графиком.

Объем аудиторных часов, отведенных на консультационно-методическую поддержку УСР (консультации) и контроль УСР, планируется, как правило, в пределах учебных часов, переведенных в УСР.

Выделенные на консультационно-методическую поддержку УСР (консультации) и контроль УСР аудиторные часы тарифицируются согласно действующим нормам времени для расчета объема учебной работы, выполняемой профессорско-преподавательским составом.

Количественные результаты УСР учитываются как составная часть отметки по дисциплине в рамках рейтинговой системы.

Обучающийся обязан выполнить все установленные учебной программой задания УСР. Невыполнение заданий УСР расценивается как невыполнение учебной программы.

5. Заключительные положения.

На основе настоящего Положения учреждение высшего образования разрабатывает Положение о самостоятельной работе студентов (курсантов, слушателей), в котором отражает технологию ее организации и проведения в конкретном учреждении высшего образования

Учреждение образования
«Белорусский государственный
университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНО
Постановление
совета университета
14.10.2015 № 3

ПОЛОЖЕНИЕ
14.10.2015 № 23-16-13
г. Минск

О самостоятельной работе обучающихся
учреждения образования «Белорусский
государственный университет
физической культуры»

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании от 13.01.2011 № 243-З, Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденных Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 29.05.2012 № 53 и Положения о самостоятельной работе студентов (курсантов, слушателей), утвержденного приказом Министерства образования Республики Беларусь от 27.05.2013 № 405.

1.2. Настоящее положение определяет требования и условия, необходимые для обеспечения единого подхода к организации самостоятельной работы обучающихся, осваивающих содержание образовательных программ на I и II ступенях высшего образования в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (далее – университет).

2. Формы организации самостоятельной работы

2.1. Самостоятельная работа обучающихся (далее – СР) – это совокупность всей самостоятельной учебной деятельности обучающихся, как в учебной аудитории, так и вне ее в процессе освоения образовательных программ на I и II ступенях высшего образования.

2.2. Целями СР являются:

- активизация учебно-познавательной деятельности обучающихся;
- формирование у обучающихся умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний;
- формирование у обучающихся умений и навыков самостоятельного применения знаний на практике;

саморазвитие и самосовершенствование.

2.3. Выделяются два уровня самостоятельной работы:

аудиторная СР (самостоятельная работа обучающихся под контролем преподавателя);

внеаудиторная СР (СР, осуществляемая самостоятельно вне аудитории без контакта с преподавателем в удобные для обучающегося часы и в удобном месте с использованием различных средств обучения и источников информации).

Аудиторная СР является составной частью учебных занятий (семинарских, практических, лабораторных), выбор ее содержания и формы определяются целью учебного занятия, степенью подготовленности обучающихся, уровнем материальной оснащенности и т.д.

Внеаудиторные виды СР включают подготовку к аудиторным занятиям (выполнение домашних заданий, подготовка теоретических вопросов к лекциям, семинарским, практическим и лабораторным занятиям), выполнение курсовых и дипломных работ, подготовка к сдаче зачетов и экзаменов и др. СР во внеаудиторное время предусматривает работу в библиотеке, в учебно-исследовательских лабораториях, методических кабинетах, студенческих научных кружках и обществах, участие в учебно-тренировочной и спортивной деятельности, в домашних условиях и т.д.

2.4. Особым видом внеаудиторной СР является управляемая самостоятельная работа обучающихся (далее – УСР).

УСР – это СР, выполняемая по заданию и при методическом руководстве (консультациях) лица из числа профессорско-преподавательского состава (далее – преподаватель) и контролируемая на определенном этапе обучения преподавателем.

УСР направлена на целенаправленное обучение основным навыкам и умениям для выполнения СР.

УСР, как важная составная часть образовательного процесса, должна обеспечиваться мотивацией, доступностью и качеством научно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса, сопровождаться эффективной системой контроля и способствовать усилению практической направленности обучения.

При выполнении УСР должны быть созданы условия, при которых обеспечивалась бы активная роль обучающихся в самостоятельном получении знаний и систематическом применении их на практике.

Управление самостоятельной работой обучающихся должно осуществляться через разработку научно методического обеспечения СР и осуществление контрольных мероприятий.

3. Планирование самостоятельной работы обучающихся

3.1. При планировании и организации СР необходимо соблюдать следующие принципы:

соответствие объема самостоятельной работы реальному бюджету времени обучающегося, выделяемого на СР и УСР;

равномерность проведения СР в течение семестра;

увеличение удельного веса СР от семестра к семестру;

системность и регулярность проведения контроля СР.

3.2. Количество учебных часов, отведенных на СР, определяется типовыми учебными планами по специальностям (направлениям специальностей) (далее – типовой учебный план) и может корректироваться в учебных планах учреждения высшего образования по специальностям (направлениям специальностей, специализациям) (далее – учебный план УВО) в рамках свобод, установленных образовательными стандартами высшего образования, и в соответствии с настоящим Положением.

Количество учебных часов, отведенных на УСР, определяется рабочим планом-графиком образовательного процесса и учебной программой УВО.

3.3. На освоение учебного материала в рамках УСР для специальностей высшего образования I ступени может отводиться до 40 % аудиторных часов, предусмотренных типовым учебным планом на изучение данной дисциплины. При этом на аудиторные занятия по учебной дисциплине отводится не менее 1/3 от общего количества учебных часов, предусмотренных на ее изучение (без учета часов на подготовку к экзаменам).

3.4. По наиболее важным специальным дисциплинам для специальностей высшего образования I ступени проведение УСР может также осуществляться за счет часов, отведенных типовым учебным планом на СР. В этом случае на долю аудиторных занятий и УСР в сумме должно отводиться не более 2/3 от общего количества учебных часов, запланированных на изучение учебной дисциплины (без учета часов на подготовку к экзаменам).

3.5. На освоение учебного материала в рамках УСР для специальностей высшего образования II ступени (магистратуры) может отводиться до 90% аудиторных часов, предусмотренных типовым учебным планом на изучение данной дисциплины.

3.6. Содержание и формы УСР и ее научно-методическое обеспечение отражается в учебной программе УВО по учебной дисциплине.

В учебной программе УВО по учебной дисциплине указываются темы (вопросы), выносимые на самостоятельное изучение, объем аудиторных часов, предусмотренных для УСР, рекомендуемая литература, сроки выполнения заданий, виды контроля, критерии оценки.

Методическая комиссия факультета может определять максимальное количество видов отчетности исходя из общего баланса времени на учебную дисциплину.

4. Содержание и научно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

4.1. Обязательными условиями эффективной организации СР по учебной дисциплине являются:

наличие научно-методического обеспечения СР по учебной дисциплине;

организация контрольных мероприятий.

4.2. Научно-методическое обеспечение СР по учебной дисциплине включает:

методические рекомендации по организации и выполнению СР по учебной дисциплине (включаются в типовую учебную программу по учебной дисциплине или при отсутствии типовой в учебную программу УВО по учебной дисциплине);

перечни заданий и контрольных мероприятий УСР по учебной дисциплине (включаются в учебную программу УВО по учебной дисциплине);

учебную, справочную, методическую, иную литературу и ее перечень;

учебно-методические комплексы, в том числе электронные;

наглядные пособия, мультимедийные, аудио- и видеоматериалы;

доступ для каждого обучающегося к библиотечным фондам, электронным средствам обучения, электронным информационным ресурсам (локального доступа, удаленного доступа) по учебной дисциплине;

фонды оценочных средств: типовые задания, контрольные работы, тесты, алгоритмы выполнения заданий, примеры решения задач, тестовые задания для самопроверки и самоконтроля, тематика рефератов, методические разработки по инновационным формам обучения и диагностики компетенций;

другое.

4.3. Время, отведенное на СР, может использоваться обучающимися на:

проработку тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение; выполнение типовых расчетов;

решение задач;

составление алгоритмов, схем;

выполнение чертежей, расчетно-графических работ;

выполнение исследовательских и творческих заданий;

подготовку сообщений, тематических докладов, рефератов,

презентаций, эссе;

выполнение практических заданий;

конспектирование учебной литературы;

подготовку отчетов;

составление обзора научной (научно-технической) литературы по заданной теме;

выполнение патентно-информационного поиска;

аналитическую обработку текста (аннотирование, реферирование, рецензирование, составление резюме);

подготовку докладов;

подготовку презентаций;

оформление рекламных, информационных и демонстрационных материалов (стенды, газеты и пр.);

составление тестов;

изготовление макетов, лабораторно-учебных пособий;

составление тематической подборки литературных источников, интернет-источников;

оформление и сопровождение интернет-страниц, сайтов, блогов; другое.

4.4. При составлении заданий УСР по учебной дисциплине необходимо предусмотреть возрастание их сложности: от заданий, формирующих достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания, к заданиям, формирующим компетенции на уровне воспроизведения, и далее к заданиям, формирующим компетенции на уровне применения полученных знаний.

4.5. Задания УСР по учебной дисциплине рекомендуется делить на три модуля:

задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания;

задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения;

задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Каждый модуль заданий УСР включает в обязательном порядке задачи профессионально-направленного содержания.

4.6. Содержание СР (в т.ч. УСР) и ее научно-методическое обеспечение отражается в учебной программе УВО по учебной дисциплине.

4.7. УСР может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики задания, уровня сложности и т.д.

4.8. Преподаватель обязан ознакомить обучающихся: с методикой СР;

с основными требованиями к результатам работы и критериями оценки СР;

с целями, средствами, сроками выполнения, формами контроля СР.

5. Контроль самостоятельной работы обучающихся и нормирование нагрузки преподавателей

5.1. Виды и формы контроля УСР определяются учебной программой УВО в соответствии с требованиями образовательного стандарта с учетом поставленных целей, задач, научно-методической, организационной, материально-технической обеспеченности учебной дисциплины, ее специфики, уровня сложности и логики изучения.

Контроль УСР осуществляется преподавателем, как правило, во время аудиторных занятий.

Контроль УСР может осуществляться в виде:

контрольной работы;

теста;

коллоквиума;

обсуждения рефератов;

защиты учебных заданий;

защиты творческих работ;

экспресс-опросов на аудиторных занятиях;

других мероприятий.

5.2. Контроль УСР осуществляется в определенные кафедрой сроки на консультациях и аудиторных занятиях по учебной дисциплине.

Преподаватели, контролирующие УСР, в обязательном порядке составляют и утверждают на кафедре в начале семестра график консультаций и сроков выполнения предусмотренных контрольных мероприятий (в соответствии с учебной программой УВО по учебной дисциплине).

5.3. Объем аудиторных часов, отведенных на консультационно-методическую поддержку УСР (консультации) и контроль УСР, планируется, как правило, в пределах учебных часов, переведенных в УСР.

Выделенные на консультационно-методическую поддержку УСР (консультации) и контроль УСР аудиторные часы тарифицируются согласно действующим нормам времени для расчета объема учебной работы, выполняемой профессорско-преподавательским составом.

5.4. Основными требованиями к контролю и оценке УСР являются: всесторонность (объем, глубина, осознанность, системность, прочность знаний, возможность применения на практике), объективность, дифференцированность, систематичность, регулярность, оптимальность, разнообразие форм проведения контроля; сочетание контроля и самоконтроля; единство требований преподавателей.

5.5. Критериями оценки результатов УСР обучающихся являются: уровень освоения учебного материала; умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач; полнота представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная СР; обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный вопрос; представление (оформление) отчетного материала в соответствии с требованиями преподавателя.

Количественные результаты УСР учитываются как составная часть отметки по учебной дисциплине.

5.6. Обучающийся обязан выполнить все установленные учебной программой задания УСР. Невыполнение заданий УСР расценивается как невыполнение учебной программы.

Обучающиеся допускаются к конкретной форме текущей аттестации по учебной дисциплине при условии выполнения всех семестровых видов отчетности УСР.

Обучающимся, которые не смогли сдать семестровые виды отчетности УСР в установленные кафедрой сроки по уважительным причинам, заведующий кафедрой устанавливает индивидуальные сроки сдачи отчетности УСР.

5.7. Часы, выделенные на УСР, используются для проведения установочных занятий, консультаций и контрольных мероприятий. Они могут вноситься или не вноситься в расписание аудиторных занятий, но обязательно фиксируются в журналах академических групп и в журнале учета нагрузки профессорско-преподавательского состава.

5.8. Индивидуальная норма учебной нагрузки преподавателя определяется на основании фактического объема аудиторных часов, выделенных на УСР.

5.9. Разработка научно-методического обеспечения УСР по учебной дисциплине включается в индивидуальный план преподавателя в раздел «Научно-методическая работа».

6. Заключительные положения

6.1. Признать утратившими силу пункт 6 Положения об организационно-методическом обеспечении учебного процесса в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» от 01.06.2011 № 33-12-08, утвержденное Постановлением совета университета 27.04.2011 протокол № 10.

Методы и технологии обучения

Методы обучения – это способы упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемого, направленные на решение задач обучения.

В соответствии со структурой деятельности выделяют три большие группы методов, каждая из которых включает соответствующие подгруппы.

Группа 1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности

Словесные: *рассказ, лекция, беседа, объяснение, описание.*

Наглядные: *демонстрация, иллюстрация, наблюдение, видеометод.*

Практические: *упражнения, задания.*

Работа с книгой: *составление библиографии, плана, конспектирование, тезирование, цитирование, аннотирование.*

Каждый из указанных методов может рассматриваться в разных аспектах.

По логическому аспекту:

Индуктивные, дедуктивные методы предполагают ход решения учебной задачи от частного к общему, либо от общего к частному.

По аспекту мышления:

Репродуктивные и проблемно-поисковые методы отражают степень самостоятельности мышления обучаемого. Репродуктивные методы предполагают усвоение знаний «в готовом виде». Проблемно-поисковые методы предполагают самостоятельный приход к новому знанию.

По аспекту управления:

Самостоятельная работа и работа под руководством учителя отражают степень участия педагога в управлении процессом освоения как теоретических знаний, так и практических умений, и навыков.

Группа 2. Методы стимулирования учебной деятельности включают две подгруппы: методы формирования познавательного интереса; методы стимулирования долга и ответственности в учении. Указанные методы должны формировать познавательный интерес, вызывать желание действовать активно, с полной отдачей сил, преодолевать трудности, проявлять настойчивость в постижении учебного материала.

К методам формирования познавательного интереса относятся: *содержание* учебного материала (его актуальность, новизна), *познавательные игры, учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций, создание ситуации успеха в учении.*

К методам стимулирования долга и ответственности в учении относятся *убеждение в значимости учения* (личной и общественной); *предъявление учебных требований, поощрение и порицание в учении.*

Группа 3. Методы контроля и самоконтроля. Методы данной группы состоят из трех подгрупп. Первая подгруппа – методы устного контроля и

самоконтроля. В ее состав входят: *индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устные зачеты, устные экзамены, программированный опрос.*

Вторая подгруппа – методы письменного контроля и самоконтроля. В ее состав входят: *контрольные письменные работы, письменные зачеты, письменные экзамены, письменный самоконтроль.*

Третья подгруппа – методы лабораторно-практического контроля и самоконтроля. В ее состав входят: *контрольные работы, компьютерный контроль).*

Образовательная технология рассматривается как система целей, задач, содержания, методов, средств, форм педагогического взаимодействия с учетом специфики субъектов деятельности, направленных на достижение гарантированных результатов.

В соответствии с двумя источниками педагогических целей образовательные технологии условно могут быть представлены двумя группами: предметно- и личностно ориентированными технологиями.

Предметно ориентированные технологии ставят в центр обучения освоение учебного предмета, личностно ориентированные технологии – обучающихся.

К предметно ориентированным технологиям можно отнести следующие:

1. Технология полного усвоения знаний.
2. Технология разноуровневого обучения.
3. Технология программированного обучения.
4. Технология модульного обучения.

К личностно ориентированным технологиям можно отнести следующие:

1. Технология развивающего обучения.
2. Технология проблемного обучения.
3. Технология проектного обучения.
4. Технология обучения как учебного исследования.
5. Технология коллективной мыследеятельности.
6. Технология «Учебное портфолио».
7. Технология «Мастерская знаний».

Кроме того, в образовательном процессе могут быть использованы и **другие образовательные технологии:**

1. Коммуникативные технологии (дискуссия, пресс-конференция, мозговой штурм, учебные дебаты, круглый стол);
2. Игровые технологии (деловые, ролевые, имитационные игры).

Диагностика компетенций студентов

Для диагностики компетенций используются следующие формы:

1. Устная форма.
2. Письменная форма.
3. Устно-письменная форма.
4. Техническая форма.
5.

К устной форме диагностики компетенций относятся:

1. Собеседования.
2. Коллоквиумы.
3. Доклады на семинарских занятиях.
4. Доклады на конференциях.
5. Устные зачеты.
6. Устные экзамены.
7. Оценивание на основе деловой игры.
8. Тесты действия.
9.

К письменной форме диагностики компетенций относятся:

1. Тесты.
2. Контрольные опросы.
3. Контрольные работы.
4. Письменные отчеты по аудиторным (домашним) практическим упражнениям.
5. Эссе.
6. Рефераты.
7. Курсовые работы.
8. Отчеты по научно-исследовательской работе.
9. Публикации статей, докладов.
10. Письменные зачеты.
11. Письменные экзамены.
12. Стандартизированные тесты.
13. Оценивание на основе кейс-метода.
14. Оценивание на основе портфолио.
15. Оценивание на основе проектного метода.
16. Оценивание на основе деловой игры.
17.

К устно-письменной форме диагностики компетенций относятся:

1. Отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой.
2. Отчеты по домашним практическим упражнениям с их устной защитой.
3. Курсовые работы с их устной защитой.
4. Зачеты.
5. Экзамены.
6. Оценивание на основе проектного метода.
7. Оценивание на основе деловой игры.
8. Оценивание на основе метода Дельфи.
9.

К технической форме диагностики компетенций относятся:

1. Электронные тесты.
2. Электронные практикумы.
3.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УЧРЕЖДЕНИЯ
 ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ
 ВИДЕ СПОРТА»
 (танцевальный спорт)

| Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование | Название кафедры | Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине | Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола) |
|--|------------------|---|---|
| Художественно-декоративное и музыкальное оформление спортивно-художественных представлений | Гимнастики | Нет | Предложений по изменению содержания учебной программы нет. Согласовать протокол от _____ № ____ |
| Гимнастика и методика преподавания | Гимнастики | Нет | Предложений по изменению содержания учебной программы нет. Согласовать протокол от _____ № ____ |

Заведующий кафедрой гимнастики

Г.В.Антонов

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ УВО
на ____ / ____ учебный год

| № п/п | Дополнения и изменения | Основание |
|----------|------------------------|-----------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| и т. д. | | |

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
_____ (протокол от ____ __ 20__ № __)
(название кафедры)

Заведующий кафедрой

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

(И.О.Фамилия)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

(И.О.Фамилия)

(дата)