

Протокол заседания
кафедры гимнастики № 2
от 11.09.2023

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине
«Спортивно-педагогическое совершенствование»

для направления специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по танцевальному спорту)»

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для студентов 4 курс

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование». Представить отчет о тренировочной деятельности.
2. Участвовать в судействе 2-3 спортивных соревнований.
3. Сдать нормативы по СФП и СТП.
4. Иметь оформленный и действующий первый спортивный разряд, КМС или спортивное звание.
5. Иметь оформленный судейский разряд (судья по спорту).

Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовке

Тестирование по специальной физической и технической подготовке (далее – СФП, СТП) проводится два раза в год и является одним из требований при выставлении зачета/дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства». Данные нормативы отражены в зачетных требованиях.

Зачетные требования по годам обучения

Год обучения (курс)	Норматив спортивной подготовки	Судейская практика (кол-во соревн.)	Нормативы по СФП и СТП **					
			1 ю/д	2 ю/д	3 ю/д	4	5	6
1 курс	I разряд, КМС, МС	3-4	237/184	12/17	11/52	6,0	5,0	5,0
2 курс	Подтверждение I разряда, КМС	4-6	242/189	14/19	12/53	6,5	5,5	5,5
3 курс	Подтверждение I разряда, КМС	5-8	247/194	16/21	13/55	7,0	6,0	6,0
4 курс	–	2-3	250/198	19/22	15/57	7,5	6,5	6,5

**Нормативы по специальной физической и технической подготовке:

1. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому участнику предоставляется три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Зачисляется лучший результат из трех попыток.

2. Наклон вперед выполняется из исходного положения «сидя на полу». Для оценки результата используется измерительная линейка. Студент выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль линейки, на третьем наклоне задерживается не менее чем на 3 секунды. Результат определяется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1,0 сантиметра.

3. Подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому студенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок студента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы. Угол в коленном суставе составляет 90⁰. Студенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Зачисляется количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

4. Сольное исполнение базовой композиции конкурсного танца стандартной или латиноамериканской программы.

Продемонстрировать под музыку и объяснить базовую композицию одного из конкурсных танцев, соответствующую требованиям.

5. Исполнение конкурсной композиции танца стандартной программы.

Продемонстрировать под музыку и объяснить конкурсную композицию одного из танцев стандартной программы, соответствующую требованиям.

6. Исполнение конкурсной композиции танца латиноамериканской программы.

Продемонстрировать под музыку и объяснить конкурсную композицию одного из танцев латиноамериканской программы, соответствующую требованиям.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для групп с ограничением физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Представить отчет о содержании и результатах тренировочной деятельности.
2. Принять участие в судействе 3-х или более спортивных соревнованиях.
3. Подготовить реферат на тему «Физические нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем у людей различных возрастных групп» (по заданию преподавателя).
4. Сдать теоретический зачет по учебной дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование».

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

для групп с ограничением физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Цель, задачи и содержание учебной дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» в группе с ограничением физической нагрузки.
2. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
3. Правила 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 к нагрузке 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 заболевания, 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. Подвижные и спортивные 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 ограничения физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

15. Основные ограничения физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем.