



Факультет	Физической культуры	
Кафедра	Теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин	
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование	
Направленность (профиль)	Физическая культура	
	Спортивные танцы	Б1.В.ДВ.06.02

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»

УТВЕРЖДЕНА

на заседании Ученого совета университета

протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

**Рабочая программа дисциплины  
по выбору  
«Спортивные танцы»**

**Трудоемкость: 3 зачетных единиц**

**Квалификация выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения: очная**

**Год начала подготовки: 2015**

Заведующий кафедрой

О.Б. Серёгина

Декан

А.Ю. Фролов

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата .....	3
3. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	4
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий..	5
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	7
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	8
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	8
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	9
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы....	9
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	16
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	17
7.1. Основная литература .....	17
7.2. Дополнительная литература .....	17
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	18
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	18
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем .....	20
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	21
12. Аннотация рабочей программы дисциплины.....	21
13. Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины.....	22

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Достижение планируемых результатов обучения, соотнесенных с общими целями и задачами ОПОП, является целью освоения дисциплины (модуля).

Планируемые результаты освоения образовательной программы (код и название компетенции)	Планируемые результаты обучения	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (ПК-3);	<p><b>Выпускник знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю возникновения и развития акробатического рок-н-ролла;</li> <li>- основные понятия, относящиеся к спортивным танцам;</li> <li>- категории (классы) акробатического рок-н-ролла и требования к программам,</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять танцевальные движения и акробатические элементы,</li> <li>- составлять танцевальные композиции;</li> </ul> <p><b>Владеет и (или) имеет опыт деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техникой выполнения танцевальных и акробатических элементов;</li> </ul>	в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП
способность обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК-1)	<p><b>Выпускник знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к технике выполнения танцевальных и акробатических элементов и составлению композиции;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать технику исполнения танцевальных и акробатических элементов акробатического рок-н-ролла.</li> </ul> <p><b>Владеет и (или) имеет опыт деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой обучения танцевальным и акробатическим элементам в спортивных танцах.</li> </ul>	в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 учебного плана направления подготовки и изучается в 3 семестре студентами очной формы обучения.

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях студентами следующих дисциплин: «Физическая культура», «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Педагогика», «Психология», «Основы организации соревнований в эстетических видах спорта», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

К началу изучения данной дисциплины студент должен владеть объемом знаний, умений и навыков по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», иметь достаточный уровень физической подготовленности для успешного изучения дисциплины.

Изучение данной дисциплины необходимо для прохождения учебной практики в учрежде-

Спортивные танцы		Б1.В.ДВ.06.02		
ниях дополнительного образования.				
<b>3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ</b>				
<b>Вид учебной работы</b>				<b>Объем зачетных единиц / часов по формам обучения</b>
				<b>очная</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>				<b>3/108</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>				<b>44</b>
в том числе:				
Лекции				2
лабораторные занятия (включая защиту отчета по лабораторным работам)				
семинарские занятия				
практические занятия				18
контрольные работы				2
другие виды контактной работы				
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>				<b>86</b>
в том числе:				
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лекционным занятиям				
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лабораторным занятиям и защите отчета				
внеаудиторная самостоятельная работа при подготовке к семинарским и/или практическим занятиям				66
подготовка учебного проекта				
подготовка к контрольной работе				4
выполнение заданий для самостоятельной работы в системе управления обучением MOODLE				10
выполнение курсового проекта (работы)				
подготовка к зачету				4
другие виды самостоятельной работы студента				2
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>				<b>зачета</b>
<b>4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</b>				
<b>Очная форма обучения</b>				
Наименование тем (разделов).			Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий	
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа
			Другие виды учебных занятий	Самостоятельная работа обучающихся
Тема 1. Акробатический рок-н-ролл как вид физкультурно-спортивной деятельности			2	6
Тема 2. Специальная разминка в рок-н-ролле. Обучение основному шагу АРР и его разновидностям			2	6
Тула			Страница 4 из 27	

Спортивные танцы	Б1.В.ДВ.06.02			
Тема 3. Основной состав танцевальных движений и их сочетание		2		6
Тема 4. Методика обучения простейшим танцевальным элементам АРР		2		6
Тема 5. Перемещения в паре. Обучение танцевальным позициям и фигурам АРР.		2		6
Тема 6. Обучение вращениям АРР как основному элементу танцевальных фигур.		2		2
Тема 7. Методика обучения полуакробатическим элементам рок-н-ролла		2		12
Тема 8. Методика обучения акробатическим элементам рок-н-ролла		2		6
Тема 9. Методика составления танцевальных композиций в АРР		2		6
Тема 10. Построение тренировочного занятия по АРР		2		6
Контроль самостоятельной работы студентов			2	2
Курсовое проектирование (курсовая работа) (СРС и индив. консульт.)				
Курсовое проектирование (курсовой проект) (СРС и индив. консульт.)				
Индивидуальные консультации				2
Подготовка к зачету				2
<b>ИТОГО: 108 часов</b>	2	18	2	86

***Тема 1. Акробатический рок-н-ролл как вид физкультурно-спортивной деятельности***

Краткая историческая справка о развитии акробатического рок-н-ролла. Развитие акробатического рок-н-ролла в России. Перспективы развития вида спорта. Характеристика соревновательных программ и требования к ним. Терминология акробатического рок-н-ролла. Основы спортивной тренировки: постановка цели и задач спортивной тренировки, реализация принципов спортивной тренировки, применение средств и методов тренировки.

***Тема 2. Специальная разминка в рок-н-ролле. Обучение основному шагу АРР и его разновидностям***

Структура танцевальных движений в акробатическом рок-н-ролле. Специальная разминка. Основы исполнения основного хода, танцевальных позиций. Ведение в паре (верхняя, нижняя смены). Вращения в рок-н-ролле. Смена мест партнеров в танцевальных фигурах. Танцевальные фигуры рок-н-ролла (многоножка, флирт, крендель, шибетюр).

***Тема 3. Основной состав танцевальных движений и их сочетание***

Основные этапы процесса обучения двигательным действиям. Основной состав танцевальных движений рок-н-ролла и их сочетание (пяточки, бросковые).

***Тема 4. Методика обучения простейшим танцевальным элементам АРР***

Методика обучения простейшим танцевальным элементам рок-н-ролла. Применение основных методов и средств в обучении элементам акробатического рок-н-ролла. Методика обучения хобби-ходу и основному ходу рок-н-ролла.

***Тема 5. Перемещения в паре. Обучение танцевальным позициям и фигурам АРР***

Обучения танцевальным позициям и фигурам. Перемещения в паре.

***Тема 6. Обучение вращениям АРР как основному элементу танцевальных фигур.***

Обучение вращениям АРР как основному элементу танцевальных фигур. Развитие музыкальности и ритмичности движений в рок-н-ролле. Развитие физических качеств (координационных способностей, специальной выносливости, гибкости, быстроты, силы).

***Тема 7. Методика обучения полуакробатическим элементам рок-н-ролла.***

Особенности обучения акробатическим элементам рок-н-ролла (лассо, тоте-фрау, проходы и проезды под ногами, седы на колени, прыжок ноги врозь, сед углом на руки,

сед на бедра).

**Тема 8. Методика обучения акробатическим элементам рок-н-ролла**

Особенности обучения акробатическим элементам рок-н-ролла (колодец, свечка, бомбочка, вертушка, прыжок через руку, тарелка).

**Тема 9. Методика составления танцевальных композиций в АРР**

Особенности тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле. Построение танцевальной композиции. «Формейшен».

**Тема 10. Построение тренировочного занятия по АРР**

Компоненты структуры тренировочного процесса. Нагрузка в тренировочном занятии. Типы тренировочных занятий. Построение тренировочного занятия в акробатическом рок-н-ролле. Этапы многолетней тренировки в рок-н-ролле.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Самостоятельная работа студентов проводится с целью систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов и направлена на формирование у студентов умений и навыков техники спортивных танцев. А также формирование системы знаний о содержании и особенностях проведения занятий по спортивным танцам, а также умений применять эти знания в своей профессиональной деятельности для осуществления контроля, коррекции и управления двигательной деятельностью обучающихся.

Комплект учебно-методического сопровождения дисциплины (опорные тезисы лекций, методические рекомендации по подготовке к лабораторным и практическим занятиям, электронный вариант РПД) доступен студентам в системе управления обучением MOODLE (<http://moodle.tsput.ru>), с сайта университета из раздела «Электронное обучение» и может использоваться в процессе самостоятельной работы.

Подключение библиотеки к Интернету обеспечило удаленный доступ к электронным каталогам и полнотекстовым базам: <http://www.biblioclub.ru>.

Для успешной подготовки к практическим занятиям студенты могут использовать основную и дополнительную литературу по темам занятий. При подготовке к занятиям и выполнении самостоятельной работы студенту доступны следующие учебно-методические ресурсы:

1. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 209 с.: ил. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277>.

2. Программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек и др ; Общероссийская общественная организация "Все-российская федерация акробатического рок-н-ролла". - Москва: Спорт, 2016. - 113 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9907240-7-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460930>.

3. Правила вида спорта «Акробатический рок-н-ролл», М., 2018, с. 50 [Электронный ресурс]. - URL: <http://vftsarr.ru>

4. Руднева Л.В. Акробатический рок-н-ролл: Метод. пособие для самостоятельной работы студентов ФФК по направлению 540600 – «Педагогика», профиль подготовки 540611 – «Физическая культура детей дошкольного возраста», степень: бакалавр педагогики/ Авт.-сост. Л.В.Руднева.- Тула: Изд-во Тул.гос.пед.ун-та им.Л.Н.Толстого, 2006.-86 с.

5. Руднева Л.В. Спортивные танцы: Учеб.- метод. пособие /Авт.сост. Л.В. Руднева, Е.Ю. Малахова, С.А. Шепеленко, В.В Борисова.- Тула, 2016.- 60 с

6. Теория и методика акробатического рок-н-ролла: хореографическая подготовка / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, С.И. Борисенко и др.; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Спорт,

2015. - 96 с. : табл., ил. - (Библиотечка тренера). - Библиогр.: с. 61-63. - ISBN 978-5-9907239-0-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430457>.

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дисциплина «Спортивные танцы» направлена на формирование у студентов следующих компетенций: способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (ПК-3); способность обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК-1).

### 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Дескриптор компетенций	Показатели оценивания	Критерии оценивания
<i>Знания</i>	- историю возникновения и развития акробатического рок-н-ролла; - категории (классы) акробатического рок-н-ролла и требования к программам, - требования к технике выполнения танцевальных и акробатических элементов и составлению композиции;	Оценка «зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 41 до 100 баллов (с учетом баллов, набранных на промежуточной аттестации (зачете)).  Оценка «не зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал менее 41 балла (с учетом баллов, набранных в промежуточной аттестации (зачете))
<i>Умения</i>	- выполнять танцевальные движения и акробатические элементы, - составлять танцевальные композиции; - анализировать технику исполнения танцевальных и акробатических элементов акробатического рок-н-ролла.	
<i>Навыки</i>	- техникой выполнения танцевальных и акробатических элементов; - методикой обучения танцевальным и акробатическим элементам в спортивных танцах.	

Критерии оценивания компетенции формируются на основе балльно-рейтинговой системы с помощью всего комплекса методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих данный этап формирования компетенции.

<i>Баллы, набранные студентом в течение семестра</i>	<i>Баллы за промежуточную аттестацию (экзамен)</i>	<i>Общая сумма баллов за семестр</i>	<i>Отметка</i>
21-80	0-20	41-100	Зачтено
0-20	0-20	0-40	Не зачтено

Основой для определения оценки на зачете служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного учебной программой.

Спортивные танцы		Б1.В.ДВ.06.02	
<p>Оценка «зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 41 до 100 баллов (с учетом баллов, набранных на промежуточной аттестации (зачете)).</p> <p>Оценка «не зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал менее 41 балла (с учетом баллов, набранных в промежуточной аттестации (зачете)).</p>			
<b>Теоретический ответ на зачете</b>			
Характеристика ответа			Балл
<b>Ответ на вопрос</b>			
Правильно понимает и использует в речи понятия, принятые в акробатическом рок-н-ролле в объеме программы данной дисциплины.	10	0-10	
Правильно понимает основные исходные понятия, принятые в спортивных танцах в объеме программы данной дисциплины. Демонстрирует отсутствие знаний некоторых аспектов темы.	6		
Понимает основные исходные понятия, принятые в спортивных танцах знания большей части основных аспектов темы.	3		
Не знает и не понимает содержания понятий, неправильно ими оперирует.	0		
<b><u>Ответ на уточняющие вопросы, задающиеся при получении студентом не более 6 баллов при ответе на вопрос</u></b>			
На уточняющие вопросы отвечает полно и уверенно.	3	0-3	
В ответе на уточняющие вопросы демонстрирует отсутствие знаний некоторых аспектов темы.	2		
В ответе на уточняющие вопросы демонстрирует поверхностные знания.	1		
На уточняющие вопросы не отвечает.	0		
<b><u>Ответ на дополнительные вопросы, задающиеся при получении студентом не более 3 баллов при ответе на вопрос билета и до 3 баллов на уточняющие вопросы</u></b>			
На дополнительные вопросы отвечает полно и уверенно.	2	0-2	
При ответе на дополнительные вопросы демонстрирует отсутствие знаний некоторых аспектов темы.	1		
На дополнительные вопросы не отвечает или отвечает неправильно.	0		
<p><b>6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы</b></p> <p><b>Контрольные вопросы для самостоятельной работы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы методики обучения элементам акробатического рок-н-ролла.</li> <li>2. Назовите основные принципы обучения в акробатическом рок-н-ролле.</li> <li>3. Какие методы обучения применяют на занятиях акробатическим рок-н-роллом?</li> <li>4. Назовите основные задачи первого этапа обучения танцевальным и акробатическим элементам.</li> <li>5. Назовите основные задачи обучения на втором этапе обучения.</li> <li>6. Каковы особенности третьего этапа обучения элементам акробатического рок-н-ролла?</li> </ol>			
Тула		Страница 8 из 27	



7. Перечислите способы организации учащихся на уроке.
8. Перечислите этапы обучения элементам акробатического рок-н-ролла и основные задачи каждого этапа
9. Назовите основные причины травм на занятиях акробатическим рок-н-роллом.
10. Перечислите основные признаки утомления.
11. Какие действия должен осуществить преподаватель для предупреждения травм?
12. Кто осуществляет помощь и страховку на занятиях акробатическим рок-н-роллом?

**Примерная тематика творческих работ (презентаций, докладов)**

1. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу.
2. Становление акробатического рок-н-ролла как вида спорта.
3. Эволюция техники основного хода рок-н-ролла.
4. Акробатическая подготовка танцоров.
5. Акробатический рок-н-ролл как современный вид спорта.
6. Влияние акробатического рок-н-ролла на здоровье человека.
7. Влияние акробатического рок-н-ролла на духовно- нравственное и эстетическое развитие детей.
8. Развитие физических качеств средствами акробатического рок-н-ролла.
9. Система отбора к занятиям акробатическим рок-н-роллом.
10. Акробатический рок-н-ролл как эстетический вид спорта.
11. Эволюция правил соревнований по акробатическому рок-н-роллу.
12. Развитие акробатического рок-н-ролла в Тульском регионе.
13. Исследование значения отдельных двигательных и психических способностей в овладении гимнастическими упражнениями.
14. Исследование взаимосвязи между отдельными двигательными способностями и их влияние на спортивно-технический результат.
15. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения элементам акробатического рок-н-ролла.
16. Разработка методов индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий акробатическим рок-н-роллом.
17. Исследование эффективности педагогического контроля состояния занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.
18. Развитие решительности и смелости при обучении акробатическим элементам.
19. Анализ техники отдельного акробатического элемента.
20. Разработка методики обучения отдельным акробатическим элементам.
21. Применение нестандартного гимнастического оборудования в процессе учебно-тренировочных занятий по акробатическому рок-н-роллу.
22. Особенности подготовки спортсменов в категории «Формейшн».
23. Методика проведения занятий по акробатическому рок-н-роллу с детьми дошкольного возраста.
24. Система отбора для занятий акробатическим рок-н-роллом.
25. Предупреждение травматизма на занятиях по акробатическому рок-н-роллу.
26. Особенности обучения элементам акробатического рок-н-ролла лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**Вопросы к контрольной работе по дисциплине  
«Спортивные танцы»  
Контрольная работа № 1**

1. Опишите технику выполнения основного хода рок-н-ролла.
2. Опишите методику обучения «верхней смене».
3. Охарактеризуйте компоненты структуры тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле.

**Контрольная работа № 2**

1. Опишите технику выполнения хобби- хода рок-н-ролла.
2. Опишите методику обучения «нижней смене».
3. Охарактеризуйте особенности учебно-тренировочного занятия по акробатическому рок-н-роллу.

**Тестовые задания по дисциплине  
«Спортивные танцы»**

**1. Является ли акробатический рок-н-ролл официальным видом спорта?**

- а) да
- б) нет

**2. Что означает «рок-н-ролл» в переводе с английского языка?**

- а) Двигаться и перемещаться
- б) Раскачиваться и вертеться
- в) Крутиться и прыгать

**3. В физкультурно-спортивной деятельности акробатический рок-н-ролл характеризуется как:**

а) Парный бытовой импровизированный танец американского происхождения, получивший широкую известность в середине 50-х годов XX века, отличается крайней экспрессивностью, хореографическими поддержками и быстрым темпом исполнения

б) Парный танец с элементами акробатики.

в) Танцевальный вид спорта с элементами акробатики, характеризуется быстрым темпом исполнения.

**4. Музыкальный размер рок-н-ролла составляет:**

- а) 3/4
- б) 4/5
- в) 4/4

**5. Какая дата считается днем рождения танцевального рок-н-ролла?**

- а) 15 марта 1960 г
- б) 12 апреля 1954 г
- в) 20 сентября 1975 г

**6. В чем состоит заслуга швейцарца Рене Сагарра?**

а) Он объединил специфические рок-н-рольные танцевальные движения в единый законченный рисунок и тем самым изобрел современный спортивный рок-н-ролл

б) Он предложил движение «кик-бол-чендж», структура которого соответствовала музыкальной структуре рок-н-ролла, что позволило исполнителям более легко перемещаться при смене мест. Это способствовало созданию основного хода рок-н-ролла.

**7. Кто является основателем методики преподавания рок-н-ролла для танцевальных школ?**

- а) М.В. Штойер
- б) А. Агаги

в) Рене Сагарра

8. **Какие страны в 1974 году основали европейскую рок-н-рольную ассоциацию?**

а) Италия, Франция, Германия, Швейцария

б) Австрия, Голландия, Дания, Швеция

в) Канада, Франция, Германия, Швейцария

9. **Какая пара 6 раз становилась чемпионами мира по акробатическому рок-н-роллу?**

а) Марция и Диего Киодони (Италия)

б) Дорота Бломба и Микаэль Ангуэра (Франция)

в) Микаэна Вечерова и Роман Колб (Чехия)

10. **В каком году прошел первый официальный турнир по рок-н-роллу в Москве?**

а) 1980

б) 1987

в) 2000

11. **Кто является основоположником русского акробатического рок-н-ролла?**

а) А.Б. Голев

б) А.Б. Баранов

в) О.В. Иванов

12. **Первые российские призеры международных соревнований – это:**

а) Ирина Токарева и Павел Гаврилов

б) Елена Рукосуева и Олег Кустов

в) Валентина и Виталий Вороновичи

13. **С каких элементов начинают обучение акробатике будущих партнеров?**

а) Кувырки вперед и назад, перекаты

б) Рондат, фляк и другие перевороты

в) Сальто с места или с разбега

14. **Следует ли включать в разминку и основную часть занятий акробатического рок-н-ролла упражнения специальной физической подготовки, развивающие мышцы плечевого пояса, спины, брюшного пресса, а также упражнения, укрепляющие связки.**

а) да

б) нет

15. **По своему характеру соревнования в акробатическом рок-н-ролле определяются как:**

а) Личные, командные, формейшн

б) Личные, командные, групповые

в) Личные, групповые, личные с подведением командного зачета

16. **Что такое «формейшн»?**

а) Команда спортсменов, состоящая из нескольких пар, исполняющих одновременно одну программу, включающую перестроения

б) Категория участников

в) Элемент акробатики

17. **По каким дисциплинам (категориям) проводятся личные соревнования в акробатическом рок-н-ролле?**

а) «М класс -микст», «А класс-микст», «В класс-микст»

б) «М», «А», «В», «С», юниоры, юниорки, женщины

18. **По скольким программам проводится соревнование по «М» классу?**

а) 3

б) 2

в) 1

19. **По каким дисциплинам проводятся групповые соревнования?**

а) «Формейшн -микст» мужчины и женщины, «Формешн- микст»юниоры-юниорки, юноши и девушки;»Формейшн-женщины»; «Формейшн-девушки».

б)«Формейшн -микст» мужчины и женщины,»Формейшн-женщины»; «Формейшн-девушки»

в)«Формешн- микст»юниоры-юниорки, юноши и девушки;.»Формейшн-женщины»; «Формейшн-девушки».

**20. На какой площадке должны проводиться соревнования по акробатическому рок-н-роллу?**

а) На площадке с твердым и гладким (деревянным или синтетическим типа «линолеум») покрытием с четко обозначенными границами

б) На паркете.

**21. Разрешается ли в финалах исполнение программ под собственные фонограммы?**

а) да

б) нет

в) да (кроме дебютантов)

**22. Сколько спортивных пар выступает одновременно на площадке в отборочных турах?**

а) 2 или 3

б) 1 или 2

в) 4.

**23. Какой тур проводится после отборочного?**

а) Мечты

б) Надежды

в) Дополнительный

**24. В судейскую коллегию соревнований по акробатическому рок-н-роллу входят:**

а) Главный судья и его заместитель, главный секретарь и его заместители, линейные судьи, секретари, хронометрист

б) Главный судья, главный секретарь, хронометрист, секретарь

**25. Какие критерии используются при оценке выступления пары?**

а) Акробатика, техника ног, танцевальные фигуры, общее впечатление, композиция

б) Акробатика, техника ног

**26. Что должны продемонстрировать спортсмены при исполнении акробатических элементов?**

а) Мастерство управления своим телом и телом партнера при выполнении акробатических комбинаций, прыжков, бросков, ловли, сальтовых элементов

б) Выполнение акробатических комбинаций, технику основного хода

**27. Что понимается под «техникой ног» в акробатическом рок-н-ролле?**

а) Все движения ног во время танца

б) Совокупность танцевальных движений партнеров, которые они могут исполнить в паре.

**28. Каким способом проводится судейство в отборочных турах?**

а) Закрытым способом

б) Открытым способом

**29. Из скольких баллов оцениваются программы «техника ног», программы «D» класса и дебютантов?**

а) 6 баллов

б) 5 баллов

в) 2 балла

**30. Из скольких баллов оцениваются выступления в категории «формейшн»?**

а) 10 баллов

б) 5 баллов

в) 20 баллов

**31. Могут ли в программах юниорского формейшена использоваться акробатические и полуакробатические элементы?**

- а) Да  
б) Нет

32. **Полуакробатика это:**

- а) элементы высшей категории сложности с максимальной нагрузкой на партнеров;  
б) элементы с минимальной степенью сложности и с минимальной нагрузкой на партнера;

33. **Элемент, при котором партнерша занимает положение стойки на руках партнера и выполняет последующий элемент**

- а) фус  
б) бетарини

34. **Основным отличием акробатического рок-н-ролла от других спортивных танцев является:**

- а) обязательным исполнением вращений  
б) обязательным исполнением основного хода  
в) наличием партнера.

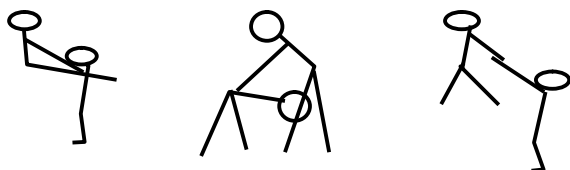
35. **Танцевальная фигура, при которой партнерша проходит под рукой партнера**

- а) Верхняя смена  
б) нижняя смена  
в) Дамэн-соло

36. **С какой ноги начинает все движения партнерша во время выполнения танцевальных фигур «друг на друга»**

- а) с левой  
б) с правой  
в) с любой ноги

37. **Подпишите название акробатического элемента изображенного на рисунке?**



38. **Подпишите название акробатического элемента изображенного на рисунке?**



39. **Как называется танцевальная позиция, изображенная на рисунке?**



40. **Отрезок музыкального произведения, отобранный для выступления спортсменов, который записан на магнитном или цифровом носителе.**

- а) композиция  
б) фонограмма  
в) кик-бол-чендж

#### Вопросы к зачету по дисциплине

##### «Спортивные танцы»

1. Охарактеризуйте акробатический рок-н-ролл как вид физкультурно-спортивной деятельности.

2. Влияние занятий акробатическим рок-н-роллом на организм занимающихся.

3. Характеристика акробатического рок-н-ролла как вида спорта и перспективы его развития.
4. История развития акробатического рок-н-ролла в России и за рубежом.
5. Характеристика соревновательных программ и требования к ним.
6. Постановка цели и задач спортивной тренировки в акробатическом рок-н-ролле. Факторы, определяющие спортивный результат.
7. Реализация принципов спортивной тренировки, применение средств и методов тренировки в акробатическом рок-н-ролле.
8. Построение тренировочного занятия в акробатическом рок-н-ролле.
9. Особенности специальной разминки в акробатическом рок-н-ролле.
10. Этапы многолетней подготовки в акробатическом рок-н-ролле.
11. Методика обучения основному ходу и танцевальным позициям акробатического рок-н-ролла.
12. Методика обучения акробатическим элементам (лассо, проходы и проезды под ногами, колодец, свечка).
13. Методика обучения акробатическим элементам (бомбочка, прыжок через руку, тарелка).
14. Развитие музыкальности и ритмичности движений в рок-н-ролле.
15. Особенности развитие координационных способностей в акробатическом рок-н-ролле.
16. Развитие специальной выносливости в акробатическом рок-н-ролле.
17. Развитие гибкости в акробатическом рок-н-ролле.
18. Развитие быстроты и прыгучести в акробатическом рок-н-ролле
19. Развитие скоростно-силовых способностей в акробатическом рок-н-ролле.
20. Особенности тренировочного процесса в «формейшен». Построение танцевальной композиции. Перемещения в «формейшен».
21. Методика обучения вращениям в акробатическом рок-н-ролле.
22. Методика обучения верхней и нижней смен в акробатическом рок-н-ролле.
23. Характеристика базовых танцевальных движений в акробатическом рок-н-ролле.
24. Последовательность изучения танцевальных движений в акробатическом рок-н-ролле.
25. Особенности проведения занятий по акробатическому рок-н-роллу с детьми дошкольного возраста.
26. Особенности проведения занятий по акробатическому рок-н-роллу с детьми старшего школьного возраста.

#### ***Практические задания***

1. Провести специальную разминку.
2. Выполнение танцевальной композиции.
3. Проведение методики обучения танцевальному или акробатическому элементу по заданию преподавателя.
4. Написание конспекта тренировочного занятия.
5. Участие в показательном выступлении

### **6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений и навыков осуществляется по видам работы, выполняемой студентом. Все работы обучающихся оцениваются в баллах, сумма которых дает рейтинг каждого студента. В баллах оцениваются не только знания и навыки студентов, но и их творческие возможности, активность, неординарность решений поставленных проблем и т.д.

**Критерии и шкала оценки по дисциплине  
«Спортивные танцы»  
Балльно-рейтинговая система оценки успеваемости студентов  
по дисциплине «Спортивные танцы»**

Балльная оценка	Академическая оценка (отметка)
от 0 до 40	не зачтено
от 41 до 100	зачтено

	Содержание		Баллы
<b>Самостоятельно</b>			
Теоретическое тестирование 1	Каждый правильный ответ 0,5 баллов		От 0 до 20
<b>На занятиях</b>			
Выполнение танцевальных и акробатических элементов	За каждый 0,5 баллов		От 0 до 10
Проведение специальной разминки			От 0 до 8
Проведение методики обучения танцевальному или акробатическому элементу			От 0 до 8
Презентация или доклад			От 0 до 4
<b>Итого за семестр</b>			<b>50 баллов</b>
<b>На зачете</b>			
Теоретическое тестирование 2	Каждый правильный ответ 0,5 баллов		От 0 до 30
Теоретический ответ	Ответ на 1 вопрос	0-10	0-20
	Ответ на 2 вопрос	0-10	
<b>Итого на зачете</b>			<b>50 балл</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Требования к выполнению тестовых заданий:*

При выполнении тестовых заданий с выбором одного (нескольких) ответа (-ов) в закрытой форме необходимо выбрать один (несколько) правильный (-ых) ответ (-ов) из предложенных вариантов.

При выполнении тестовых заданий на установление соответствия в закрытой форме необходимо установить соответствия для всех предложенных в задании признаков.

*Требования к контрольной работе:*

1. Оформление: Объем контрольной работы 10-15 страниц печатного текста. Общее количество источников литературы – не менее 10. Текст должен сопровождаться ссылками на использованные источники. Для компьютерной верстки: шрифт – «Times New Roman»; размер (высота букв) – №-14; междустрочный интервал – 1,5; межбуквенный 1,0; выравнивание – «по ширине».

2. Требования к выполнению контрольных работ: Контрольная работа – одна из форм проверки и оценки удвоенных знаний. Студент должен дать четкие развернутые ответы на теоретические вопросы. Студент должен грамотно и логично изложить основные идеи по заданной теме, содержащиеся в нескольких источниках и сгруппировать их по точкам зрения. Изложение контрольной работы допускается только научным стилем речи (разговорный стиль не допускается).

При проверке контрольных работ учитывается умение студента работать с литературой, навыки логического мышления, культура письменной речи, знание оформления научного текста, ссылок.

Отрицательно оцениваются контрольные работы, основное содержание которых связано с представлением материала только одного источника, при небрежном и неправильном оформлении работы.

Если контрольная работа оценена отрицательно, то студент обязан взять ее на переработку и исправить указанные преподавателем замечания.

3. В работе должны быть представлены:

Титульный лист (оформляется по правилам).

Содержание (должно быть сложным, состоять из глав и подпунктов. но содержать не более

2 глав)

Введение (основные вопросы, которые будут рассмотрены).

Основная часть.

Заключение (краткий итог работы, выводы, обобщения).

Список использованной литературы (оформляется по правилам).

Текст работы необходимо делить на разделы, подразделы и параграфы.

*Требования к зачету:* Подготовка к зачету осуществляется по перечню вопросов, выносимых на зачет. Перечень вопросов выдает преподаватель не позднее чем за месяц до назначенной даты приема зачёта. При проработке вопросов, вынесенных на зачет, необходимо использовать конспект лекций, а так же учебно-методическую и учебную литературу, рекомендованную преподавателем.

Важно понимать, что положительный результат промежуточной аттестации по дисциплине может быть достигнут планомерной работой с материалом дисциплины в течение всего семестра, а не только подготовкой непосредственно перед зачетом. Эффективная подготовка к зачету должна включать в себя структурирование и повторение материала, изученного на аудиторных занятиях и в процессе выполнения различных видов самостоятельной работы

Подготовка к зачету заключается в изучении и тщательной проработке студентом учебного материала дисциплины с учетом учебников, лекционных и практических занятий, результатов самостоятельной работы.

На зачет студент обязан предоставить: полный конспект лекций (даже в случаях разрешения индивидуального графика посещения учебных занятий); полный конспект практических занятий; отчеты по выполнению заданий в рамках самостоятельной работы.

На зачете студент дает ответы на вопросы без предварительной подготовки.

#### **Балльно-рейтинговая шкала оценивания ответа**

Характеристика ответа	Балл
<b><u>Ответ на вопрос</u></b>	
Правильно понимает и использует в речи понятия, принятые в спортивных танцах в объеме программы данной дисциплины.	10
Правильно понимает основные исходные понятия, принятые в спортивных танцах в объеме программы данной дисциплины. Демонстрирует отсутствие знаний некоторых аспектов темы.	6
Понимает основные исходные понятия, принятые в спортивных танцах в объеме программы данной дисциплины. Демонстрирует поверхностные знания большей части основных аспектов темы.	3
Не знает и не понимает содержания понятий, неправильно ими оперирует.	0
<b><u>Ответ на уточняющие вопросы, задающиеся при получении студентом не более 6 баллов при ответе на вопрос</u></b>	
На уточняющие вопросы отвечает полно и уверенно.	3
В ответе на уточняющие вопросы демонстрирует отсутствие знаний некоторых аспектов темы.	2
В ответе на уточняющие вопросы демонстрирует поверхностные знания.	1
Тула	
Страница 16 из 27	



Спортивные танцы	Б1.В.ДВ.06.02	
На уточняющие вопросы не отвечает.	0	
<b><u>Ответ на дополнительные вопросы, задающиеся при получении студентом не более 3 баллов при ответе на вопрос билета и до 3 баллов на уточняющие вопросы</u></b>		
На дополнительные вопросы отвечает полно и уверенно.	2	0-2
При ответе на дополнительные вопросы демонстрирует отсутствие знаний некоторых аспектов темы.	1	
На дополнительные вопросы не отвечает или отвечает неправильно.	0	

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Основная литература

1. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 209 с.: ил. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277>.

2. Программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек и др ; Общероссийская общественная организация "Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла". - Москва: Спорт, 2016. - 113 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9907240-7-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460930>.

3. Правила вида спорта «Акробатический рок-н-ролл», М., 2018, с. 50 [Электронный ресурс]. - URL: <http://vftsarr.ru>

4. Руднева Л.В. Акробатический рок-н-ролл: Метод. пособие для самостоятельной работы студентов ФФК по направлению 540600 – «Педагогика», профиль подготовки 540611 – «Физическая культура детей дошкольного возраста», степень: бакалавр педагогики/ Авт.-сост. Л.В.Руднева.- Тула: Изд-во Тул.гос.пед.ун-та им.Л.Н.Толстого, 2006.-86 с.

5. Руднева Л.В. Спортивные танцы: Учеб.- метод. пособие /Авт.сост. Л.В. Руднева, Е.Ю. Малахова, С.А. Шепеленко, В.В Борисова.- Тула, 2016.- 60 с

6. Теория и методика акробатического рок-н-ролла: хореографическая подготовка / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, С.И. Борисенко и др.; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Спорт, 2015. - 96 с. : табл., ил. - (Библиотечка тренера). - Библиогр.: с. 61-63. - ISBN 978-5-9907239-0-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430457>.

### 7.2. Дополнительная литература

1. Алабин В. Г. Балет и спорт / В. Г. Алабин // Теория и практика физической культуры.– 2011.– № 10.

2. Амелин А. В. Все о рок-н-ролле / А. В. Амелин.– Томск, 2013., 100с

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература, 2002. - 295с

3. Голев А. Б. Танцуем рок-н-ролл: Метод. пособие.– М., 2008.– 18 с.

4. Деркач А. А. Творчество тренера / Предисл. Я. А. Пономарева, В. П. Филина, С. М. Вайцеховского.– М.: Фис, 2002., 50 с

5. Денни Г. Все танцы: сокр. пер. с франц. / Г. Денни.– Киев: Музичина Украина, 2003., 90с.

6. Кызим П. Н. Программа изучения (преподавания) основных движений акробатического

Спортивные танцы	Б1.В.ДВ.06.02
<p>рок-н-ролла в 1–4 классах общеобразовательной школы / П. Н. Кызим.– Харьков: ХаГИФК, 2007., 200 с</p> <p>7. Кызим П. Н. Акробатический рок-н-ролл: Учеб. пособие / Под общ. ред. П. Н. Кызима и А. Я. Муллагильдиной.– Харьков: Основа, 2009., 150 с</p> <p>8. Малахова Е. Ю. Генезис развития акробатического рок-н-ролла в тульском регионе / Е. Ю. Малахова // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте.– Тула: Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2015.– С. 30–33.</p> <p>9. Матвеев Л. П. Этот многоликий, восхищающий и возмущающий спорт / Л. П. Матвеев // Физическая культура в школе.– М., 2012.– № 1.</p> <p>10. Менхин Ю. А. Оздоровительные виды гимнастики / Ю. А. Менхин.– М.: Владос, 2002.– С. 230.</p> <p>11. Мессерер А. М. Танец. Мысль. Время / Мессерер.– М.: Искусство, 2009., 100 с.</p> <p>12. Мисюк О. А. Акробатический рок-н-ролл 92 / О. А. Мисюк.– М.: Советский спорт, 2002.– С. 5–17.</p> <p>13. Мисюк О. А. Российскому акробатическому рок-н-роллу 10 лет / О. А. Мисюк.– СПб.: Советский спорт, 2008.– С. 5.</p> <p>14. Муллагильдина А. Я. Повышение эффективности тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле: Дисс. канд. пед. наук / А. Я. Муллагильдина.– Харьков, 2005., 200 с.</p> <p>15. Пасютинская В. М. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся.– М.: Просвещение, 2005.– С. 23–27.</p> <p>16. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу. 4-е изд.– М., 2016., 100 с.</p> <p>17. Руднева Л. В. Методика обучения детей старшего дошкольного возраста элементам акробатического рок-н-ролла: Метод. рекомендации для студентов ФФК, воспитателей / Л. В. Руднева.– Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2006., 30 с</p> <p>18. Руднева, Л. В. Акробатический рок-н-ролл: Метод. пособие для самостоятельной работы студентов фак-та физич. культуры, учителей физич. культуры, тренеров-преподавателей / Л. В. Руднева, С. А. Дюжина, И. В. Полякова.– Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2005., 90с.</p> <p>20. Руднева Л. В. Эффективность развития прыгучести у девочек, занимающихся акробатическим рок-н-роллом по программе «формейшн» / Современные концепции научных исследований: Сб. науч. работ XII международной научно-практической конференции / Л. В. Руднева, 2015.– Ч. 1.– № 3.(12).–С. 119–120.</p> <p>21. Секрет танца / Сост. Т. К. Васильева.– СПб.: Диамант; Золотой век, 2007., 100 с</p> <p>22. Серебренников Н. Н. Поддержка в дуэтом танце: Учеб.-метод. пособие / Н. Н. Серебренников.– Л.: Искусство, 2011., 50 с</p> <p>23. Спортивная акробатика: Учеб. для ин-тов физич. культуры / Под ред. В. П. Коркина.– М.: ФиС, 2001., 200 с</p> <p>24. Теория и методика гимнастики: Учеб. для фак-тов физич. восп. пед. ин-тов / Под ред. В. И. Филипповича.– М.: Просвещение, 2001., 300 с</p> <p>25. Хореографический тренаж в спортивных видах гимнастики: Метод. рекомендации для студентов и преподавателей гимнастики / Гимнастика / Сост. В. Х. Фоменко, В. Г. Алабин, С. И. Кольванова и др.; Под общ. ред. В. Х. Фоменко.– Харьков: ХаГИФК, 2002., 100 с</p> <p>26. Штойер В. Как танцуют рок-н-ролл / В. Штойер, Г. Марц.– Б. м.: Фалькан, Б. г., С. 25.</p>	
<b>8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<p>– Электронно-библиотечная система «<i>Университетская библиотека онлайн</i>»– база данных электронных версий учебников, учебных пособий, научных изданий, словарей, энциклопедий, интерактивных тестов по перечню направлений подготовки высшего образования. Правооб-</p>	
Тула	Страница 18 из 27

ладатель: ООО «Некс-Медиа». Неограниченный доступ. <http://biblioclub.ru>.

– Электронно-библиотечная система «*Лань*» - электронные учебные, научные издания, справочники по инженерно-техническим наукам, химии, информатике, физике, психологии и педагогике, нанотехнологии, ветеринарии и сельскому хозяйству, лесному хозяйству и лесоинженерному делу. Бесплатный доступ к следующим коллекциям издательства «Лань»: география, искусствоведение, право и юридические науки, социально-гуманитарные науки, языкознание и литературоведение, художественная литература, экономика, менеджмент, музыка и театр. Правообладатель: ООО «Издательство Лань» Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/>

– Электронно-библиотечная система «*Национальный цифровой ресурс «Рукопт»*»– учебники, учебная и научная литература по различным отраслям знаний. На ресурсе представлена коллекция трудов преподавателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Правообладатель: ОАО «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ». Неограниченный доступ. <http://www.rucont.ru>

– Электронно-библиотечная система ЭБС «*ЮРАЙТ*»- более 4000 наименований учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям. Правообладатель: ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Неограниченный доступ. <http://www.biblio-online.ru>

#### Доступ к электронным журналам:

– Универсальные справочно-информационные полнотекстовые базы данных на платформе «*Ист Вью*»–электронные версии журналов по общественным и гуманитарным наукам, журналы по педагогике и по естественным направлениям. Правообладатель: ООО «ИВИС». Неограниченный доступ. <http://www.ebiblioteka.ru>

– Электронно-библиотечная система «*Лань*» - постоянный и бесплатный доступ к 500 научным журналам, издаваемым высшими учебными заведениями России. Правообладатель: ООО «Издательство Лань». Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/journal/>

– Научная электронная библиотека «*eLIBRARY.RU*»–доступ к 3347 российским журналам. Правообладатель: ООО «РУНЕБ». Неограниченный доступ. <http://www.elibrary.ru>

– Научная электронная библиотека «*КИБЕРЛЕНИНКА*»– научная электронная библиотека периодики, построенная на парадигме открытой науки (Open Science). <http://cyberleninka.ru>

– *Электронные ресурсы издательства Springer* –

• зарубежные научные журналы Springer Journals ( 1832-2011 гг) и книги (Books) (1902-2010 гг.); Неограниченный доступ. <http://www.springer.com>.

• полнотекстовая коллекция электронных журналов по различным отраслям знаний Springer Journales, <http://npg.com>.

– Полнотекстовый [архив](#) ведущих западных научных журналов на российской платформе НЭИКОН.

Журналы издательства [Annual Reviews](#)

Журналы издательства [Cambridge University Press](#)

Журналы издательства [Oxford University Press](#)

Журналы издательства [The Institute of Physics](#)

Цифровой архив журналов издательства [Royal Society of Chemistry](#)

Цифровой архив журнала [Nature](#) (1869 - 2011 гг)

Цифровой архив журнала [Science](#) (1880 - 1996 гг)

Журналы издательства [SAGE Publications](#)

Цифровой архив журналов издательства [Taylor&Francis](#)

Цифровой архив журналов издательства [Wiley](#)

Неограниченный доступ к 2 361 научному журналу. <http://archive.neicon.ru>

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины «Спортивные танцы» студенты должны быть готовы решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и вне-

учебной деятельности.

Для успешного освоения дисциплины «Спортивные танцы» студент должен:

1. посетить аудиторные занятия (лекционный курс и практические занятия),
2. научиться выполнять танцевальные и акробатические элементы,
3. изучить материал, выносимый на самостоятельную работу,
4. выполнить тестовые задания в системе moodle, позволяющие определить уровень самостоятельно освоенного материала,
5. выполнить контрольную работу,
6. ответить на зачетные вопросы.

*Методические рекомендации по работе над лекционным материалом.* При подготовке к лекционному занятию обучающимся необходимо ознакомиться с кратким лекционным курсом, размещенным в системе Moodle (<http://moodle.tspu.ru/>).

В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия: вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению; задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

*Методические рекомендации к практическим занятиям.* Тематика и содержание практических занятий связаны с изучением тем и вопросов курса, направленных на освоение танцевальных и акробатических элементов спортивных танцев. При подготовке к практическим занятиям необходимо уяснить его тему, ознакомиться с основными вопросами, которые будут рассмотрены на занятии. Систематическая подготовка студентов к практическим занятиям, активное участие во всех видах работы, предложенных преподавателем на занятии, обеспечат не только глубокое усвоение знаний, но и помогут формированию умений самостоятельного их приобретения.

При подготовке к практическим занятиям, обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия, ответить на контрольные вопросы. В течение занятия студенту необходимо выполнить задания, выданные преподавателем, что зачитывается как текущая работа студента.

## **План практических занятий**

### **Тема 1.**

#### **Специальная разминка в рок-н-ролле. Обучение основному шагу АРР и его разновидностям**

##### **План изучаемой темы:**

1. Характеристика танцевальных элементов, включенных в специальную разминку в рок-н-ролле.
2. Техника и методика обучения основному ходу рок-н-ролла.
3. Изучение разновидностей основного хода рок-н-ролла.
4. Выполнение основного хода и его разновидностей в паре.

##### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Каков музыкальный размер рок-н-ролла?
2. Какова структура основного хода рок-н-ролла?
3. Какие разновидности основного хода Вы знаете?

##### **Задания для самостоятельной работы**

1. Составление комплекса специальной разминки.
2. Выполнение основного хода и его разновидностей в темпе 46–48 тактов в минуту.
3. Выполнение основного хода через 4 броска с пола и т. д.

## Тема 2.

### Основной состав танцевальных движений и их сочетание

#### План изучаемой темы:

1. Специальная разминка
2. Выполнение простейших (сольных) танцевальных движений АРР.
3. Выполнение сложных (сольных) танцевальных движений АРР.

#### Задания для самостоятельной работы

##### 1. Танцевалка

1. Два шага «буратино» вправо, рр. на пояс.
2. Два шага «буратино» влево, пр. на пояс, лев. согнута влево.
3. Два шага «буратино» вправо, движения кистями по кругу (паровоз).
4. Два шага «буратино» влево, рр. вверх, рр. вниз.
5. Буги вперед, рр. через стороны вниз.
6. Джаз-балет.
7. Буги назад.
8. Прыжки в стороны.
9. Дорожка вправо и влево.

##### 2. Пяточки

1. Четыре пятки.
2. Две большие пятки.
3. Пятка, хлопок, хлопок, пятка.
4. Хлопок, пятка, пятка, хлопок.
5. Ковырялочка.

## Тема 3. Методика обучения простейшим танцевальным элементам АРР

#### План изучаемой темы:

1. Содержание простейших и сложных танцевальных элементов АРР.
2. Методика обучения танцевальным элементам АРР.

#### Задания для самостоятельной работы

##### 3. Бросковые

1. Четыре броска с пола.
2. По два шага броска от колена.
3. Французский.
4. «Диагональка» обычная.
5. «Диагональка» с точкой.
6. «Диагональка» с двумя точками.
7. Крест.
8. Многоножка.

##### 5. Тоэ-хиллы

1. Тоэ-хилл на полу.

2. Тоэ-хилл на полу с точкой.
3. Тоэ-хилл от колена.
4. Тоэ-хилл от колена с точкой.
5. Бросковый тоэ-хилл.
6. Квадрат.

#### **Тема 4. Перемещения в паре. Обучение танцевальным позициям и фигурам АРР.**

##### **План изучаемой темы:**

1. Обучение основным танцевальным позициям в АРР.
2. Выполнение поворотов на 180°, 90°, 5-6, 360°.
3. Ведение в паре.
4. Выполнение смены в паре (верхняя смена, нижняя смена и т. д.).
5. Обучение танцевальным фигурам в АРР (многоножка, флирт, заход с опорой на бедро, шибетюр и т. д.).

##### **Задания для самостоятельной работы**

1. Выполнение основных танцевальных позиций.
2. Выполнение верхней и нижней смен.
3. Составление танцевальной связки (композиции) из изученных элементов.

#### **Тема 5. Обучение вращениям АРР как основному элементу танцевальных фигур.**

##### **План изучаемой темы:**

1. Обучение вращениям в сольном исполнении на 1-2 и 5-6 на 1 оборот и 1,5 оборота.
2. Обучение вращениям в паре (америкэн спин, верхнее вращение, нижнее вращение).

##### **Задания для самостоятельной работы**

1. Выполнение вращений на 1-2 и 5-6 на 1 оборот.
2. Выполнение танцевальной связки (все движения выполняются через основной ход):
  - верхняя смена
  - америкэн спин
  - нижняя смена
  - верхнее вращение
  - нижнее вращение.

#### **Тема 6. Методика обучения полуакробатическим элементам рок-н-ролла**

##### **План изучаемой темы:**

1. Выполнение специальной разминки в акробатике.
2. Упражнения парной акробатики.
3. Обучение полуакробатическим элементам АРР.

##### **Задания для самостоятельной работы**

1. Выполнение полуакробатических элементов.
  - лассо
  - тарелка
  - свечка
  - седы на бедра
  - проезд под ногами

– колодец

2. Выполнение танцевальной связки: верхняя смена, бомбочка, нижняя смена, свечка, американ спин, проезд под ногами.

### **Тема 7. Методика обучения акробатическим элементам рок-н-ролла**

#### **План изучаемой темы:**

1. Выполнение специальной разминки
2. Обучение акробатическим элементам 3, 2, 1 категории сложности.
3. Демонстрация (на компакт-дисках) акробатики высшей категории сложности.

### **Тема 8. Методика составления танцевальных композиций в АРР**

#### **План изучаемой темы:**

1. Порядок построения танцевальных комбинаций
2. Обучение примерной комбинации для начинающих
3. Постановка конкурсной программы юниоры юноши

### **Тема 9. Построение тренировочного занятия по АРР**

#### **План изучаемой темы:**

1. Структура тренировочного занятия по АРР.
2. Специфика тренировочного процесса по АРР

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются информационные технологии, охватывающие ресурсы (компьютеры, программное обеспечение и сети), необходимые для управления информацией (создание, хранение, управление, передача и поиск информации):

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (ноутбук, проектор, экран, USB-накопители и т.п.);
- коммуникационные средства (проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты, личного кабинета студента и преподавателя, видеотрансляций);
- организационно-методическое обеспечение (электронные учебные и учебно-методические материалы, компьютерное тестирование, использование электронных мультимедийных презентаций при проведении лекционных и практических занятий);
- программное обеспечение (Microsoft Office (Excel, Power Point, Word и т.д.), Skype, поисковые системы, электронная почта и т.п.);
- среда электронного обучения ТГПУ им. Л.Н. Толстого <http://moodle.tsput.ru>.

Дисциплина обеспечена комплектом лицензионного программного обеспечения:

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
2. Программное обеспечение Microsoft Office XP Professional Win32 Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
3. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия № 46138962 от 16.11.2009 г.
4. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия № 48497058 от 13.05.2011 г.

5. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.

6. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.

7. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 1894-150512-101810 от 12-05-2015 г.

У обучающихся имеется доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых ежегодно обновляется:

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.

2. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Дисциплина обеспечена аудиториями для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещениями для самостоятельной работы. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и практического типа оборудованы мультимедийным демонстрационным оборудованием, для демонстрации учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочей учебной программе дисциплины.

При проведении практических занятий используется специализированный гимнастический зал с музыкальным центром и необходимым оборудованием (гимнастическими стенками, скамейками, гимнастическими матами, резиновыми бинтами, гимнастическими палками).

Аудитории для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ТГПУ им. Л.Н. Толстого, внутривузовское сетевое окружение.

Реализуемая программа обеспечена необходимым комплектом программного обеспечения.



## 12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

### 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины «Спортивные танцы» студент должен приобрести **знания** истории возникновения и развития акробатического рок-н-ролла; основных понятий относящихся к спортивным танцам; категории (классы) акробатического рок-н-ролла и требования к программам, требования к технике выполнения танцевальных и акробатических элементов и составлению композиций; **умения** выполнять танцевальные движения и акробатические элементы, составлять танцевальные композиции; анализировать технику исполнения танцевальных и акробатических элементов акробатического рок-н-ролла; **навыки владения** техникой танцевальных и акробатических элементов; методикой обучения танцевальным и акробатическим элементам в спортивных танцах.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Спортивные танцы» относится к дисциплинам вариативной части дисциплин по выбору.

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях студентами следующих дисциплин: «Физическая культура», «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Педагогика», «Психология», «Основы организации соревнований в эстетических видах спорта», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

К началу изучения данной дисциплины студент должен владеть объемом знаний, умений и навыков по предмету «Физическая культура (Гимнастика)» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» на предыдущем уровне образования и иметь достаточный уровень развития физических качеств для успешного изучения дисциплины.

Изучение данной дисциплины необходимо для прохождения учебной практики в учреждениях дополнительного образования.

### 3. Объем дисциплины 3 зачетные единицы.

### 4. Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

### 5. Разработчик: к.п.н., доцент кафедры ТМФКиСД Руднева Л.В.

**13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ****2016-2017 учебный год**

В рабочую программу внесены изменения в части обновления состава лицензионного программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационно-справочных систем, к которым должен быть обеспечен доступ обучающимся.

Решение Ученого совета университета, протокол № 2 от 16 февраля 2017 года.

**2017-2018 учебный год****Обновлен состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения.**

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.

2. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian - контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

4. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.

5. Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional - контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г.

6. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.

7. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.

8. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 17E0-170518-102844-823-690 от 18-05-2017 г.

**Обновлен состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.**

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.

2. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

5. Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://webofscience.com>.

6. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>.

7. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

**Разработчик:**

<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Учёная степень</b>	<b>Учёное звание</b>	<b>Должность</b>
Руднева Лидия Викторовна	кандидат педагогических наук	доцент	Доцент кафедры ТМФК и СД