

## ЗАЧЕТНЫЕ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине  
«Основы теории и методики избранного вида спорта»

для специальности  
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (акробатика)»

### ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для студентов 1 курса

1. Иметь положительные отметки за семинарские занятия.
2. Своевременная сдача и защита УСР.

#### Перечень вопросов, выносимых на зачет

1. Акробатика в системе физического воспитания. Акробатика как вид спорта.
2. Официальные спортивные соревнования. Чемпионаты мира и Европы: спортивные результаты, сильнейшие спортсмены мировых и европейских первенств, достижения белорусских спортсменов.
3. История зарождения и развития акробатики. Формирование акробатики как спортивной дисциплины.
4. Основные проблемы и перспективы развития акробатики.
5. Общая характеристика тренерской работы. Основные профессионально-значимые качества, присущие тренеру-преподавателю по акробатике.
6. Основные причины травматизма на занятиях акробатикой. Методические и организационные требования предотвращения травматизма.
7. Оказание первой помощи при травмах на занятиях акробатикой.
8. Помощь и страховка при выполнении элементов. Виды помощи.
9. Назначение терминологии в акробатике. Правила образования терминов для движений и статических положений.
10. Правила и формы записи упражнений акробатики.
11. Терминология упражнений хореографии.
12. Классификации акробатических упражнений.
13. Структурный анализ основных групп упражнений (акробатических прыжков, балансовых, вольтижных, индивидуальных).

14. Определение понятия «техника». Характеристики техники физических упражнений.
15. Определение понятия «устойчивость». Виды и условия статических равновесий тел.
16. Оси и плоскости вращательного движения.
17. Силы, действующие на спортсменов при выполнении акробатических упражнений.
18. Основные законы механики и их проявление при выполнении акробатических упражнений.
19. Кинематическая, динамическая, ритмическая структура элементов.
20. Подготовительные, основные, завершающие действия в структуре элементов.
21. Функциональные обязанности партнеров и их взаимодействие в парах и группах при выполнении балансовых упражнений.
22. Основные рабочие положения партнеров при выполнении балансовых упражнений, двигательные действия и навыки сохранения позы акробата.
23. Условия сохранения и восстановления положения акробата.
24. Функциональные обязанности партнеров и их взаимодействие в парах и группах при выполнении вольтижных элементов.
25. Основные рабочие положения партнеров при выполнении вольтижных упражнений, бросков, ловли и приземлений на различных видах опоры.
26. Характеристика акробатических прыжков и их классификация.
27. Фазы акробатических прыжков (на примере одного элемента).
28. Характеристика прыжков на батуте и их классификация.
29. Общие основы техники прыжков на батуте.
30. Страховка и помощь при прыжках на батуте.

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для студентов 1 курса

### Перечень вопросов, выносимых на экзамен

1. Акробатика в системе физического воспитания. Акробатика как вид спорта.
2. История зарождения и развития акробатики. Формирование акробатики как спортивной дисциплины.
3. Основные проблемы и перспективы развития акробатики.
4. Общая характеристика тренерской работы. Основные профессионально-значимые качества, присущие тренеру-преподавателю по акробатике.

5. Основные причины травматизма на занятиях акробатикой. Методические и организационные требования предотвращения травматизма.
6. Оказание первой помощи при травмах на занятиях акробатикой.
7. Помощь и страховка при выполнении элементов. Виды помощи.
8. Назначение терминологии в акробатике. Правила образования терминов для движений и статических положений.
9. Правила и формы записи упражнений акробатики.
10. Терминология упражнений хореографии.
11. Классификации акробатических упражнений.
12. Структурный анализ основных групп упражнений (акробатических прыжков, балансовых, вольтижных, индивидуальных).
13. Характеристики техники физических упражнений.
14. Виды и условия статических равновесий тел. Условия сохранения и восстановления положения акробата.
15. Оси и плоскости вращательного движения.
16. Силы, действующие на спортсменов при выполнении акробатических упражнений.
17. Основные законы механики и их проявление при выполнении акробатических упражнений.
18. Подготовительные, основные, завершающие действия в структуре элементов.
19. Функциональные обязанности партнеров и их взаимодействие в парах и группах при выполнении балансовых упражнений.
20. Функциональные обязанности партнеров и их взаимодействие в парах и группах при выполнении вольтижных элементов.
21. Характеристика акробатических прыжков и их классификация.
22. Фазы акробатических прыжков (на примере одного элемента).
23. Характеристика прыжков на батуте и их классификация.
24. Общие основы техники прыжков на батуте.
25. Требования, предъявляемые к оборудованию, к проведению спортивных соревнований по спортивной акробатике (требования Международной федерации гимнастики (ФИЖ)).
26. Цели и задачи спортивной подготовки акробатов на различных этапах многолетней тренировочной деятельности.
27. Средства спортивной подготовки акробатов.
28. Значение хореографической подготовки на этапах многолетней спортивной подготовки акробатов.
29. Основы техники классической хореографии.
30. Использование элементов народной и современной хореографии в спортивной подготовке акробатов.
31. Средства развития музыкальности, пластичности, выразительности движений.
32. Значение музыкального сопровождения при проведении занятий по акробатике.
33. Закономерности построения композиции в акробатике.

34. Характеристика этапа начальной подготовки в сусу.
35. Содержание практической подготовки в группах начальной подготовки.
36. Основные формы, средства и методы общей физической подготовки на этапе начальной подготовки.
37. Основные формы, средства и методы специальной физической подготовки в видах акробатики.
38. Особенности отбора в группы спортивной акробатики. Критерии отбора при комплектовании групп начальной подготовки.
39. Тесты и контрольные упражнения, применяемые при исследовании физической подготовленности спортсменов групп начальной подготовки.

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для студентов 2 курса,

1. Иметь положительные отметки за семинарские занятия.
2. Своевременная сдача и защита УСР.
3. Проведение тестирования СФП и СТП.

### Перечень вопросов, выносимых на зачет

1. Виды спортивных соревнований.
2. Технический регламент Международной федерации гимнастики (ФИЖ). Дисциплинарные взыскания и дисквалификация.
3. Судейство исполнения. Критерии. Функции судей. Методика судейства.
4. Судейство артистизма. Критерии судейства. Функции судей. Методика судейства.
5. Судейство трудности соревновательных упражнений. Критерии судейства. Методика судейства.
6. Требования к трудности. Структура и содержание Таблиц трудности.
7. Система условных обозначений, используемых при записи упражнений.
8. Правила составления тарифных листов.
9. Положение о спортивных соревнованиях, содержание, структура, распространение.
10. Цели и задачи спортивной подготовки акробатов на различных этапах многолетней тренировочной деятельности.
11. Средства и методы спортивной подготовки акробатов.
12. Педагогическое тестирование на различных этапах спортивной подготовки: сроки, организация тестирования. Группа контрольных упражнений.
13. Спортивный отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней спортивной подготовки.
14. Особенности спортивного отбора в группы начальной подготовки по спортивной акробатике. Спортивный отбор для перевода в группы последующего года обучения.
15. Методы определения уровня общей физической подготовленности. Тесты и контрольные упражнения, характеризующие уровень общей физической подготовленности.
16. Методы определения уровня специальной физической подготовленности. Тесты и контрольные упражнения для определения уровня специальной физической подготовленности.
17. Специальная техническая подготовленность и тестирование уровня специальной технической подготовленности для спортсменов различной квалификации.
18. Методы самоконтроля во время учебно-тренировочного процесса.

19. Антропометрические и физиологические особенности детского организма. Периоды, наиболее благоприятные для развития различных физических качеств.

20. Основные требования при составлении комплексов упражнений физической и технической подготовки для акробатов различного возраста.

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для студентов 2 курса

### Перечень вопросов, выносимых на экзамен

1. Виды спортивных соревнований.
2. Документы спортивных соревнований. Программа спортивных соревнований.
3. Организация спортивных соревнований. Проведение спортивных соревнований.
4. Технический регламент Международной федерации гимнастики (ФИЖ).
5. Общие правила спортивных соревнований ФИЖ.
6. Общие правила судейства. Размеры площадки. Костюмы для выступлений.
7. Судейство международных и республиканских спортивных соревнований.
8. Дисциплинарные взыскания и дисквалификация.
9. Судейство исполнения. Критерии. Функции судей. Методика судейства.
10. Судейство артистизма. Критерии судейства. Функции судей. Методика судейства.
11. Судейство трудности соревновательных упражнений. Критерии судейства. Методика судейства.
12. Требования к трудности. Структура и содержание Таблиц трудности.
13. Система условных обозначений, используемых при записи упражнений.
14. Правила составления тарифных листов.
15. Правила оценивания упражнений.
16. Документы внешнего и внутреннего планирования. Календарь спортивных соревнований.
17. Положение о спортивных соревнованиях, содержание, структура, распространение.
18. Состав главной судейской коллегии (ГСК). Создание организационного комитета (оргкомитет).
19. Деятельность главного судьи, судейской коллегии, секретариата, судьи-информатора, помощников судей, звукорежиссера, вспомогательного состава.
20. Цели и задачи спортивной подготовки акробатов на различных этапах многолетней тренировочной деятельности.
21. Средства и методы спортивной подготовки акробатов.
22. Педагогическое тестирование на различных этапах спортивной подготовки: сроки, организация тестирования. Группа контрольных упражнений.

23. Спортивный отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней спортивной подготовки.
24. Особенности спортивного отбора в группы начальной подготовки по спортивной акробатике. Спортивный отбор для перевода в группы последующего года обучения.
25. Теоретические и методические основы комплектования пар и групп. Значение психологической совместимости партнеров.
26. Спортивный отбор в сборные команды. Комплектование команды для участия в спортивных соревнованиях.
27. Методы определения уровня общей физической подготовленности. Тесты и контрольные упражнения, характеризующие уровень общей физической подготовленности.
28. Методы определения уровня специальной физической подготовленности. Тесты и контрольные упражнения для определения уровня специальной физической подготовленности.
29. Специальная техническая подготовленность и тестирование уровня специальной технической подготовленности для спортсменов различной квалификации.
30. Методы самоконтроля во время учебно-тренировочного процесса.
31. Значение регулярного медицинского контроля.
32. Антропометрические и физиологические особенности детского организма. Периоды, наиболее благоприятные для развития различных физических качеств.
33. Основные требования при составлении комплексов упражнений физической и технической подготовки для акробатов различного возраста.
34. Спортивная подготовка акробатов как единый процесс овладения ее видами: технической, физической, психологической, тактической и теоретической.
35. Особенности спортивной подготовки в зависимости от вида акробатики, пола, специализации партнеров, квалификации спортсменов, морфофункциональных особенностей.
36. Виды и направления тактической подготовки в акробатике. Тактика поведения на спортивных соревнованиях.
37. Постановка композиций как элемент тактической подготовки.
38. Основные факторы, определяющие эффективность процесса обучения: подготовленность спортсмена, подготовленность тренера и его умение управлять процессом обучения.
39. Физиологические и психологические особенности освоения двигательных навыков. Фазы формирования двигательного навыка.
40. Реализация дидактических принципов обучения в акробатике (по В.Н.Болобану).
41. Этапы обучения упражнению.
42. Основные определяющие факторы процесса обучения: упражнение, тренер, знания, умения, навыки как ступени единого процесса овладения движениями.

43. Последовательность разучивания элементов. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения, методические приемы разучивания. Типичные ошибки в процессе освоения упражнений и способы их устранения.
44. Основные формы организации занятий акробатикой. Урочная форма. Тренировочные формы занятий. Соревновательная форма занятий.
45. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия. Подбор и дозировка упражнений в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, периода спортивной подготовки, задач основной части.
46. Основная часть учебно-тренировочного занятия. Особенности методики проведения отдельных видов упражнений.
47. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия. Дыхательные упражнения, стретчинг.
48. Методика обучения различным видам балансовых упражнений в парах и группах. Наиболее распространенные ошибки и методика их исправления. Использование специальных приспособлений (стоялки, балансовые тренажеры) при обучении.
49. Методика обучения различным видам вольтижных упражнений в парах и группах. Наиболее распространенные ошибки и методика их исправления. Использование специальных приспособлений (лонжи, батут в сочетании с поролоновой ямой, трамплины, поролоновые маты и кубы) при обучении.
50. Характеристика индивидуальных акробатических упражнений. Методика обучения индивидуальным упражнениям.
51. Учебно-тренировочное занятие: его место, значение, структура. Средства, применяемые на учебно-тренировочном занятии. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
52. Продолжение учебно-тренировочного и воспитательного процесса в режиме дня спортивно-оздоровительного лагеря по подготовке спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса.