

Протокол заседания
кафедры гимнастики № 12
от 19.06.2025

ЗАЧЕТНЫЕ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

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. Гимнастика в системе физического воспитания. Гимнастика 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 гимнастики. Формирование гимнастики как спортивной дисциплины.
4. Основные проблемы и перспективы развития гимнастики.
5. Общая характеристика тренерской работы. Основные профессионально-значимые качества, присущие тренеру-преподавателю по гимнастике.
6. Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой. Методические и организационные требования предотвращения травматизма.
7. Оказание первой помощи при травмах на занятиях гимнастикой.
8. Помощь и страховка при выполнении элементов. Виды помощи.
9. Назначение терминологии в гимнастике. Правила образования терминов для движений и статических положений.
10. Правила и формы записи упражнений гимнастики.
11. Терминология упражнений хореографии.
12. Классификация упражнений гимнастики.
13. Структурные группы гимнастических упражнений.
14. Группы элементов сложности.
15. Классификация упражнений на снарядах. Техника упражнений основных структурных групп.

16. Классификация упражнений с предметами в художественной гимнастике.
17. Структура гимнастических упражнений» (кинематическая, динамическая, ритмическая структура).
18. Подготовительные, основные, завершающие действия в структуре упражнения (элемента).
19. Виды спортивных соревнований.
20. Программа спортивных соревнований.
21. Документация спортивных соревнований.
22. Этапы подготовки спортивных соревнований.
23. Методика судейства.
24. Общие правила спортивных соревнований ФИЖ.
25. Документы внешнего и внутреннего планирования.
26. Деятельность главного судьи, судейской коллегии, секретариата, диктора, помощников судей, звукорежиссера, вспомогательного состава при проведении спортивных соревнований.
27. Допинг в современном спорте.
28. Правила, организация и процедура проведения допинг-контроля.
29. Антидопинговые правила Республики Беларусь.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для студентов 1 курса

Перечень вопросов, выносимых на экзамен

1. Двигательные умения и навыки.
2. Виды и условия статического равновесия, статическая и динамическая устойчивость, факторы, характеризующие устойчивость.
3. Кинематика упражнений гимнастики: основные и производные кинематические параметры, виды траекторий движения, оси и плоскости вращательного движения.
4. Динамика упражнений гимнастики: классификация сил при выполнении упражнений гимнастики, основные законы механики и их проявление при выполнении упражнений гимнастики.
5. Структура гимнастических упражнений: подготовительные действия, основные действия, реализация, завершающие действия.
6. Характеристика основных групп упражнений в видах многоборья.
7. Основные рабочие положения на снарядах.
8. Фазовая структура опорных прыжков.
9. Характеристика техники отдельных фаз опорных прыжков.
10. Техника упражнения на перекладине.
11. Техника упражнения на брусьях.
12. Техника упражнений на кольцах.
13. Техника маятникообразных и круговых упражнения на коне.

14. Техника упражнений на брусьях разной высоты.
15. Техника упражнений на бревне.
16. Техника вольных упражнений (упражнений без предмета).
17. Техника упражнений со скакалкой в художественной гимнастике.
18. Техника упражнений с обручем в художественной гимнастике.
19. Техника упражнений с мячом в художественной гимнастике.
20. Техника упражнений с булавами в художественной гимнастике.
21. Техника упражнений с лентой в художественной гимнастике.
22. Особенности начальной подготовки в спортивных видах гимнастики.
23. Понятие возраста. «Паспортный» и биологический возраст.
24. Возрастные периоды. Методы определения возраста.
25. Физическое развитие детей дошкольного возраста.
26. Психологические особенности детей дошкольного возраста.
27. Ведущий вид деятельности для детей дошкольного возраста.
28. Особенности работы с детьми 3 – 5 лет.
29. Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Психологические особенности детей младшего школьного возраста.
30. Особенности развития физических качеств у детей 6-9 лет на этапе начальной спортивной подготовки.
31. Средний школьный или подростковый возраст, юношеский возраст.
32. Содержание занятий по гимнастике с учетом возрастных изменений.
33. Определение понятий: «тактика», «тактическая подготовка».
34. Виды и направления тактической подготовки в гимнастике.
35. Тактические правила и приемы в гимнастике.
36. Тактика поведения на спортивных соревнованиях.
37. Постановка композиций как элемент тактической подготовки.
38. Очерёдность выступления членов команды, как элемент тактической подготовки.
39. Понятие о внешней и внутренней стороне физической нагрузки. Единицы измерения нагрузки.
40. Классификация тренировочных нагрузок. Виды динамики тренировочных нагрузок
41. Основные понятия: "нагрузка", "отдых", "тренированность", "перетренированность", "спортивная форма", "средства и методы спортивной тренировки", "сверххвостстановления".
42. Характер и виды отдыха в спортивной тренировке.
43. Воспитание физических качеств в гимнастике.
44. Силовые способности, средства и методы их развития.
45. Особенности силовой подготовки на этапах начального обучения.
46. Методы развития силовых способностей средствами спортивной гимнастики.
47. Основные специфические для разных двигательных действий виды проявления силовых способностей.

48. Скоростно-силовая подготовка на этапах начальной подготовки в гимнастике.
49. Развития скоростно-силовых качеств различных мышечных групп для выполнения профилирующих элементов в гимнастике.
50. Методы развития скоростно-силовых качеств средствами гимнастики.
51. Модель урока по скоростно-силовой подготовке для спортсменов групп начальной подготовки.
52. Скоростные способности, средства и методы их развития.
53. Основные виды проявления скоростных способностей: быстрота двигательных реакций (простые и сложные реакции); быстрота одиночных движений; частота движений.
54. Возрастная динамика естественного развития быстроты.
55. Утомление. Типы и виды утомления.
56. Характеристика выносливости, виды выносливости.
57. Возрастная динамика естественного развития выносливости.
58. Средства и методика развития выносливости.
59. Координационная подготовка в гимнастике, её разновидности.
60. Возрастная динамика естественного развития координации.
61. Методы развития и совершенствования координационных способностей.
62. Перечислите 5-6 упражнений, направленных на развитие двигательной реакции.
63. Перечислите 5-6 упражнений, направленных на развитие точности движений.
64. Перечислите 5-6 упражнений, направленных на развитие ориентации в пространстве.
65. Перечислите 5-6 упражнений, направленных на развитие чувства равновесия.
66. Перечислите 5-6 упражнений, направленных на развитие вестибулярной устойчивости.
67. Перечислите 5-6 упражнений, направленных на развитие двигательной памяти.
68. Гибкость, средства и методы её развития.
69. Перечислите 5-6 упражнений, направленных на развитие активной гибкости.
70. Перечислите 5-6 упражнений, направленных на пассивной гибкости.
71. Возрастная динамика естественного развития гибкости.
72. Цель, задачи и требования к программно-методическому обеспечению учебно-тренировочного процесса в СУСУ.
73. Организация педагогического контроля в СУСУ.
74. Программа этапных, текущих и оперативных методов педагогического контроля.
75. Задача педагогического контроля юных гимнастов на этапе начальной подготовки.

76. Характеристика этапа начальной подготовки гимнастов в СУСУ.
77. Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки первого года обучения.
78. Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки второго года обучения.
79. Планирование и распределение учебного материала программы в годичном макроцикле.
80. Структура занятий в группах начальной подготовки.
81. Содержание занятий в группах начальной подготовки.
82. Содержание общей физической подготовки на этапе начальной подготовки.
83. Цель и задачи общей физической подготовки в гимнастике на этапе начальной подготовки.
84. Основные формы, средства и методы общей физической подготовки на этапе начальной подготовки.
85. Характеристика строевых упражнений.
86. Понятие строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал.
87. Передвижения различными видами ходьбы и бега.
88. Характеристика общеразвивающих упражнений.
89. Классификация общеразвивающих упражнений.
90. Содержание специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки.
91. Цель и задачи специальной физической подготовки в гимнастике на этапе начальной подготовки.
92. Понятие гимнастический стиль, методы его формирования.
93. Основные формы, средства и методы специальной физической подготовки в видах гимнастики.
94. Влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное.
95. Нормативные требования и критерии отбора при комплектовании групп начальной подготовки.
96. Особенности отбора в группы спортивной и художественной гимнастики.
97. Контрольно-нормативные тесты для групп начальной подготовки.
98. Методика организации и проведения контроля уровня физической подготовленности в СУСУ.
99. Технология тестирования общей и специальной физической подготовленности гимнастов и гимнасток.
100. 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 гимнастов на различных этапах многолетней тренировочной деятельности.
11. Средства и методы спортивной подготовки гимнастов.
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 гимнастике. 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 гимнастов различного возраста.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для студентов 2 курса

Перечень вопросов, выносимых на экзамен

1. . Характеристика методики обучения в гимнастике.
2. Этапы обучения упражнениям в гимнастике.
3. Этап ознакомления с изучаемым упражнением, создания о нем предварительного представления.
4. Этап обучения упражнению.
5. Этап закрепления и совершенствования техники выполнения упражнения.
6. Методические приемы для создания предварительного представления об упражнении.
7. Использование методических приемов при обучении гимнастическому упражнению.
8. Причины возникновения ошибок и способы их устранения.
9. Методические приемы, применяемые на этапе закрепления и совершенствования техники выполнения упражнения.
10. Классификация ошибок в гимнастике.
11. Понятие двигательный навык.
12. Фазы формирования двигательного навыка.
13. Положительный и отрицательный перенос ранее сформированного двигательного навыка.
14. Реализация дидактических принципов обучения в гимнастике.
15. Характеристика и примеры применения методов целостного и расчлененного обучения.
16. Подводящие упражнения и подготовительные упражнения.
17. Характеристика словесных, наглядных и практических методов обучения технике выполнения двигательных действий в спортивных видах гимнастики.
18. Факторы, определяющие эффективность процесса обучения.
19. Формы организации учебно-тренировочных занятий: групповая и индивидуальная, урочная и самостоятельная.
20. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий спортивных видах гимнастики.
21. Контроль и оценка результатов обучения в гимнастике.
22. Правила выполнения базовых гимнастических элементов.

23. Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям без предмета в художественной гимнастике.
24. Характеристика поворотов в гимнастике.
25. Разновидности прыжков в художественной гимнастике.
26. Методика обучения равновесиям и поворотам.
27. Фазовая структура прыжков, разбег, отталкивание, полет, приземление.
28. Основы техники, классификация и методика обучения вольных упражнений в спортивной гимнастике.
29. Методика обучения упражнениям с предметами (на гимнастических снарядах).
30. Основы техники, классификация упражнений с предметами.
31. Биомеханические основы классификации упражнений с предметами.
32. Методика обучения упражнениям со скакалкой.
33. Методика обучения упражнениям с обручем.
34. Методика обучения упражнениям с мячом.
35. Методика обучения упражнениям с булавами.
36. Методика обучения упражнениям с лентой.
37. Основы техники, классификация упражнений на снарядах в спортивной гимнастике.
38. Биомеханические основы классификации упражнений на снарядах.
39. Методика обучения упражнениям на бревне.
40. Методика обучения упражнениям на брусьях.
41. Методика обучения упражнениям на перекладине.
42. Методика обучения упражнениям кольцах.
43. Методика обучения упражнениям на конь-махов.
44. Методика обучения опорному прыжку.
45. Приведите примеры комплексов из 5-6 подготовительных упражнений для обучения упражнениям с предметами (на гимнастических снарядах).
46. Приведите примеры комплексов из 5-6 подводящих упражнений для обучения упражнениям с предметами (на гимнастических снарядах).
47. Место и значение хореографической подготовки на этапах становления мастерства спортсменов в гимнастике.
48. Особенности хореографии в спортивной и художественной гимнастике.
49. Применение хореографических упражнений в разминке.
50. Использование элементов хореографии в композициях.
51. Хореографические упражнения, как средство специальной физической подготовки в гимнастике.
52. Терминология хореографии. Перечень элементов экзерсиса.
53. Понятие артистизма в гимнастике.
54. Методика развития артистизма.
55. Оценивание выразительности исполнения гимнастического упражнения.
56. Жесты, применяемые при исправлении ошибок в технике спортивных видов гимнастики.

57. Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах первого года обучения.

58. Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах второго года обучения.

59. Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах третьего и выше трех лет обучения.

60. Основные задачи спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах.

61. Возможные варианты планирования и распределения материала программы в годичном макроцикле в учебно-тренировочных группах.

62. Последовательность действий тренера и спортсмена при решении основных задач, поставленных на учебно-тренировочном занятии.

63. Методика комплексного использования словесных, наглядных и специфических методов обучения.

64. Использование активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, конкретных ситуаций, педагогических и иных тренингов).

65. План-конспект учебно-тренировочного занятия по гимнастике.

66. Структура учебно-тренировочного процесса в гимнастике.

67. Структура учебно-тренировочного занятия.

68. Содержание общей и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.

69. Методика составления комплексов ОФП и СФП.

70. Принципы составления комплексов СФП: комплексного подхода, опережающей направленности СФП, базового подхода, сопряжения физической и технической подготовки.

71. Требования к разработке комплексов упражнения по физической подготовке. Контроль за функциональным состоянием занимающихся.

72. Нормативные требования и критерии отбора при комплектовании учебно-тренировочных групп.

73. Комплектование команды для участия в спортивных соревнованиях. Контрольно-нормативные показатели тестов для учебно-тренировочных групп.

74. Технология тестирования общей и специальной физической подготовленности гимнастов и гимнасток.

75. Тесты и контрольные упражнения, применяемые при исследовании физической подготовленности спортсменов на учебно-тренировочных этапах спортивной подготовки.

76. Технология тестирования специальной технической подготовленности гимнастов и гимнасток учебно-тренировочных групп.

77. Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям для занятий гимнастикой.

78. Требования, предъявляемые к специальному покрытию пола для занятий гимнастикой и для проведения соревнований по спортивной и художественной гимнастике.

79. Материально-техническое обеспечение занятий по гимнастике. Оборудование залов: основное и дополнительное.

80. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по гимнастике.

81. Разновидности учебно-тренировочных сборов: установочный, оздоровительный.

82. Цель, задачи, продолжительность учебно-тренировочного сбора по гимнастике.

83. Планирование учебно-тренировочных сборов, смета расходов, финансирование, питание.

84. Учебная документация учебно-тренировочного сбора.

85. Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.

86. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей.

87. Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей.

88. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом в спортивно-оздоровительном лагере.

89. Материально-техническое и санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря.

90. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для спортивно-оздоровительного лагеря.

91. Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря.

92. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря.

93. Организация воспитательной учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере.