

## ЗАЧЕТНЫЕ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине  
«Система подготовки в избранном виде спорта»

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

### ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для студентов 4 курса

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

#### Перечень вопросов, выносимых на зачет

1. Педагогические методы восстановления.
2. Аутогенная тренировка (практическое проведение – по заданию).
3. Медико-биологические методы восстановления.
4. Влияние допинговых средств на организм спортсмена. Основные требования Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Правила, организация и процедура проведения допинг-контроля
5. Материально-техническое обеспечение для проведения учебно-тренировочных сборов. Экипировка команды.
6. Питание – главный фактор восстановления работоспособности. Питательный режим (составление рациона питания – по заданию).
7. Организация питания на учебно-тренировочном сборе. Ежедневный рацион питания спортсмена в акробатике. Состав продуктов питания. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины. Пищевые добавки (составление рациона питания – по заданию).
8. Использование различных информационных средств для поиска и анализа информации в акробатике.
9. Опыт работы центров спортивной подготовки акробатов зарубежных стран (подготовка мультимедийной презентации – по заданию).
10. Составление сметы с учетом календаря спортивных соревнований и условий проведения спортивных соревнований.

11. Значение массовых гимнастических выступлений. Краткий исторический обзор массовых гимнастических выступлений. Содержание массовых гимнастических выступлений и их структура.
12. Особенности организации показательных выступлений. Место и значение шоу-программ и показательных выступлений в системе спортивной подготовки акробатов.

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для студентов 4 курса

### Перечень вопросов, выносимых на экзамен

1. Цели, задачи, содержание, основные средства спортивной подготовки акробатов и методы их применения.
2. Содержание спортивной подготовки акробатов на различных этапах многолетней тренировочной деятельности.
3. Основные принципы составления и содержание программ многолетней спортивной подготовки.
4. Факторы, определяющие успех в виде спорта. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Распределение видов спортивной подготовки с учетом периодизации тренировочного процесса.
5. Спортивное соревнование как итог определенного периода тренировочной деятельности.
6. Планирование спортивной подготовки. Документация планирования и учета. Перспективное и текущее планирование работы. Планирование нагрузки.
7. Планирование тренировочного процесса. Внешнее и внутреннее планирование. Другие документы планирования и учета.
8. Виды и содержание мезоциклов в системе многолетней спортивной подготовки.
9. Виды и содержание макроциклов в системе многолетней спортивной подготовки.
10. Методика составления документов внутреннего планирования. Составление годового и рабочего планов. Составление индивидуальных планов спортивной подготовки на год.
11. Микроцикл как организационно-методическая основа тренировочного процесса.
12. Базовый (основной) микроцикл и его разновидности.
13. Задачи, решаемые в рамках основного микроцикла.
14. Структура тренировочного занятия. Разминка, специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка (ТП), двигательная подготовка (ДП), восстановительные мероприятия.
15. Особенности вариантов основного микроцикла.

16. Определение понятия «моделирование». Особенности моделирования в акробатике.
17. Модельные характеристики: морфофункциональные показатели, уровень технической и физической подготовленности, артистизм.
18. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов различного возраста, пола и квалификации.
19. Модели спортсменов высокой квалификации. Морфофункциональная модель. Модели физической и технической подготовленности. Модели микроциклов.
20. Обоснование необходимости прогнозирования и моделирования спортивной подготовки.
21. Прогнозирование спортивных результатов с учетом ряда объективных и субъективных факторов спортивной подготовки.
22. Виды прогнозов. Условия, необходимые для успешности прогнозирования в акробатике. Формы и направленность прогнозирования в акробатике.
23. Моделирование спортивной деятельности на различных этапах спортивной подготовки.
24. Анализ прогнозов. Внесение коррективов в планы спортивной подготовки на основе результатов соревновательной деятельности. Разработка прогнозов на следующий макроцикл.
25. Составление приказов, смет, официальных писем. Подача заявок для участия в спортивных соревнованиях. Положение о спортивных соревнованиях
26. Состав главной судейской коллегии (ГСК). Создание организационного комитета (оргкомитет).
27. Составление сметы спортивных соревнований.
28. Специальная техническая подготовленность (СТП) и тестирование уровня СТП для спортсменов различного уровня подготовленности.
29. Методы самоконтроля во время учебно-тренировочного процесса. Значение регулярного медицинского контроля.
30. Контроль спортивной подготовки. Педагогическое тестирование. Обеспечение контроля за посещаемостью занятий.
31. Тестирование на различных этапах спортивной подготовки: сроки, организация тестирования.
32. Группа контрольных упражнений.
33. Контроль антропометрических показателей.
34. Спортивная классификация, оформление присвоения спортивных разрядов и званий.
35. Подготовительные и подводящие упражнения для спортивной подготовки акробатов различной специализации в разных видах акробатики на этапе подготовки к высшим достижениям, максимальной реализации индивидуальных возможностей.
36. Приоритетные направления в спортивной подготовке акробатов.
37. Определение понятия «интегральная подготовка».

38. Общая характеристика системы централизованной подготовки акробатов. Руководство и организация централизованной подготовкой.
39. Планирование спортивной подготовки. Организация учебно-тренировочных сборов (УТС): виды сборов, содержание, особенности методики и организации занятий.
40. Контроль за выполнением планов в период работы между учебно-тренировочными сборами, на спортивных соревнованиях.
41. Анализ выступлений белорусских акробатов на спортивных соревнованиях внутри страны и за рубежом. Уровень подготовленности спортсменов в различных странах.
42. Акробатическая подготовка в различных видах гимнастики, прыжках в воду, фристайле, сноуборде, легкой атлетике, игровых видах спорта, тяжелой атлетике, различных видах борьбы и других видах спорта.
43. Особенности методики проведения занятий акробатической направленности в зависимости от вида спорта.
44. Средства развития музыкальности, пластичности, выразительности движений.
45. Обучение хореографическим упражнениям. Развитие музыкальности, пластичности и выразительности движений.
46. Методика постановки композиции. Основные требования международных правил к структуре и содержанию композиций. Длительность, количество элементов сложности, взаимодействия, переходы.
47. Тактика постановки композиций в зависимости от индивидуальной подготовленности спортсменов. Учет индивидуальных особенностей при подборе фонограммы, определении элементов сложности и их композиционному распределению.
48. Закономерности построения композиции (вступление, завязка, развязка, кульминация, медленная основная часть, апофеоз, финал, концовка).
49. Подбор музыкального сопровождения. Соответствие движений стилю музыки и избранной темы.
50. Музыкальное сопровождение занятий и выступлений. Методика составления фонограммы для упражнений акробатики.
51. Артистизм и его значение в выступлении акробатов.
52. Взаимодействие партнеров при раскрытии характера музыкального сопровождения.
53. Психолого-педагогическая характеристика акробатики. Психолого-педагогическая характеристика тренера по акробатике.
54. Методы контроля психологической подготовленности и уровня готовности к спортивным соревнованиям. Идеомоторная тренировка в акробатике.
55. Определение понятий: «тактика», «тактическая подготовка». Виды и направления тактической подготовки в акробатике.
56. Тактика поведения на спортивных соревнованиях. Особенности разминки, проведения опробования.
57. Постановка композиций как элемент тактической подготовки.

58. Структура и функции международных, национальных, государственных и общественных органов управления акробатикой.
59. Анализ соревновательной деятельности в акробатике. Анализ динамики оценок, полученных чемпионами и финалистами чемпионатов мира и Европы.
60. Анализ соревновательной деятельности текущих республиканских и международных спортивных соревнований. Сопоставления, выводы и прогнозы.
61. Методика оценивания трудности, составления тарифных листов. Практика записи сложности упражнений по видео, на тренировочных занятиях, на спортивных соревнованиях
62. Педагогические методы восстановления.
63. Аутогенная тренировка.
64. Медико-биологические методы восстановления.
65. Методы и средства профилактики применения допинговых средств.
66. Применение спортсменами сауны, криосауны и различных видов физиопроцедур.
67. Применение мазей, гелей и кремов. Кинезиотейпирование.
68. Влияние допинговых средств на организм спортсмена. Основные требования Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Правила, организация и процедура проведения допинг-контроля
69. Медицинское оборудование для комплексного контроля за эффективностью тренировок и восстановления
70. Материально-техническое обеспечение для проведения учебно-тренировочных сборов. Экипировка команды.
71. Характеристика оборудования и инвентаря для научных групп. Медицинское оборудование для комплексного контроля и проведения врачебно-педагогических наблюдений (ВПН).
72. Питание – главный фактор восстановления работоспособности. Питьевой режим.
73. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности (витамины, белковые препараты и спортивные напитки, препараты, влияющие на энергетические процессы).
74. Организация питания на учебно-тренировочном сборе. Ежедневный рацион питания спортсмена в акробатике. Состав продуктов питания. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины. Пищевые добавки.
75. Использование различных информационных средств для поиска и анализа информации в акробатике.
76. Пропаганда и популяризация акробатики на различных мероприятиях и акциях, в том числе на государственном уровне.
77. Опыт работы центров спортивной подготовки акробатов зарубежных стран.
78. Основные источники финансирования.
79. Составление сметы с учетом календаря спортивных соревнований и условий проведения спортивных соревнований.

80. Определение приоритетных спортивных соревнований. Поиск дополнительных источников финансирования.
81. Значение массовых гимнастических выступлений. Краткий исторический обзор массовых гимнастических выступлений. Содержание массовых гимнастических выступлений и их структура.
82. Программа выступлений и характеристика ее отдельных частей. Художественное оформление. Организация выступления.
83. Особенности организации показательных выступлений. Место и значение шоу-программ и показательных выступлений в системе спортивной подготовки акробатов.