

Протокол заседания
кафедры гимнастики № 2
от 11.09.2023

ЗАЧЕТНЫЕ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине

«Основы теории и методики избранного вида спорта»

для направления специальности

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

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для студентов 1 курса

1. Иметь положительные отметки за все семинарские занятия курса. В случае пропуска семинарского занятия – выполнить реферат по теме.
2. Иметь положительную отметку за контрольную работу по терминологии упражнений акробатики.
3. Выполнить рефераты по теме (по заданию).
4. Своевременная сдача и защита УСР.

Вопросы к зачету

1. Характеристика акробатики как вида спорта. Акробатика в системе физического воспитания.
2. Официальные спортивные соревнования.
3. История возникновения и развития акробатики. Формирование акробатики как спортивной дисциплины.
4. Модель специалиста-тренера по акробатике. Виды деятельности тренеров.
5. Современные тенденции развития акробатики. Основные проблемы и перспективы.
6. Обеспечение безопасности спортивной подготовки.
7. Помощь и страховка при выполнении акробатических элементов.
8. Оказание первой помощи при травмах.
9. Назначение терминологии в акробатике. Правила образования терминов.
10. Особенности терминологии упражнений акробатики. Запись упражнений акробатики.

11. Терминология упражнений хореографии.
12. Классификации акробатических упражнений.
13. Структурный анализ основных групп упражнений.
14. Структура и классификация акробатических упражнений.
15. Техника акробатических упражнений. Характеристики техники.
16. Виды и условия статических равновесий тел. Оси и плоскости вращательного движения.
17. Основы техники балансирования. Условия сохранения и восстановления положения акробата.
18. Функциональные обязанности партнеров и их взаимодействие в парах и группах при выполнении балансовых упражнений.
19. Основы техники построения и выполнения базовых пирамид в тройках и четверках
20. Функциональные обязанности партнеров и их взаимодействие в парах и группах при выполнении вольтижных элементов.
21. Основы техники вольтижных упражнений. Основы техники темпа в парах и группах.
22. Характеристика акробатических прыжков и их классификация.
23. Действие законов механики при выполнении акробатических прыжков. Особенности взаимодействия с опорой. Фазы акробатических прыжков.
24. Характеристика прыжков на батуте и их классификация.
25. Общие основы техники прыжков на батуте. Правила поведения на сетке. Входы и сходы с батута.
26. Техника прыжков с вращением вперед, с вращением назад, особенности управления движениями в безопорной фазе. Страховка и помощь при прыжках на батуте.
27. Двигательные способности, определяющие успешность специализации в акробатике.
28. Гибкость, виды, особенности развития.
29. Координационные способности, виды, особенности развития.
30. Содержание и структура физической подготовки, ее место и значение в системе спортивной подготовки в акробатике. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, задачи, содержание.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для студентов 1 курса

Вопросы к экзамену

1. Характеристика акробатики как вида спорта. Акробатика в системе физического воспитания. Официальные спортивные соревнования.
2. История возникновения и развития акробатики. Формирование акробатики как спортивной дисциплины.

3. Модель специалиста-тренера по акробатике. Виды деятельности тренеров.
4. Современные тенденции развития акробатики. Основные проблемы и перспективы.
5. Обеспечение безопасности спортивной подготовки.
6. Помощь и страховка при выполнении акробатических элементов.
7. Оказание первой помощи при травмах.
8. Назначение терминологии в акробатике. Правила образования терминов.
9. Особенности терминологии упражнений акробатики. Запись упражнений акробатики.
10. Терминология упражнений хореографии.
11. Классификации акробатических упражнений. Структурный анализ основных групп упражнений.
12. Структура и классификация акробатических упражнений.
13. Техника акробатических упражнений. Характеристики техники.
14. Виды и условия статических равновесий тел. Оси и плоскости вращательного движения.
15. Основы техники балансирования. Условия сохранения и восстановления положения акробата.
16. Функциональные обязанности партнеров и их взаимодействие в парах и группах при выполнении балансовых упражнений. Основы техники построения и выполнения базовых пирамид в тройках и четверках
17. Функциональные обязанности партнеров и их взаимодействие в парах и группах при выполнении вольтижных элементов.
18. Основы техники вольтижных упражнений. Основы техники темпа в парах и группах.
19. Характеристика акробатических прыжков и их классификация.
20. Действие законов механики при выполнении акробатических прыжков. Особенности взаимодействия с опорой. Фазы акробатических прыжков.
21. Основы техники гладких и винтовых акробатических прыжков. Техника приземления («в доскок»).
22. Характеристика прыжков на батуте и их классификация.
23. Правила поведения на сетке. Входы и сходы с батута. Общие основы техники прыжков на батуте.
24. Техника прыжков с вращением вперед, с вращением назад, особенности управления движениями в безопорной фазе. Страховка и помощь при прыжках на батуте.
25. Требования, предъявляемые к оборудованию и для проведения спортивных соревнований по спортивной акробатике (требования Международной федерации гимнастики (ФИЖ)).
26. Понятие о материально-техническом обеспечении занятий по акробатике. Оборудование залов: основное и дополнительное. Тренажеры. Лонжи. Поролоновые ямы, кубы, маты. Акробатическая дорожка. Батуты. Трамплины, гимнастические мостики.
27. Средства и методы спортивной подготовки акробатов.

28. Двигательные способности, определяющие успешность специализации в акробатике.
29. Силовые способности: определение, виды, особенности проявления и развития.
30. Гибкость, виды, особенности развития.
31. Координационные способности, виды, особенности развития.
32. Содержание и структура физической подготовки, ее место и значение в системе спортивной подготовки в акробатике. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, задачи, содержание.
33. Сочетание общей физической и функциональной подготовки.
34. Сочетание специальной физической подготовки и технической подготовки.
35. Круговой метод и особенности его применения.
36. Элементы классического народного и современного танцев, адаптированные к гимнастическому стилю исполнения движений.
37. Значение хореографической подготовки на этапах многолетней спортивной подготовки акробатов. Содержание хореографических упражнений и особенности их использования в акробатике.
38. Основы техники классической хореографии. Упражнения у опоры. Упражнения на середине.
39. Значение музыкального сопровождения. Основные требования международных правил к структуре и содержанию композиций. Закономерности построения композиции.

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.

Вопросы к зачету

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

Вопросы к экзамену

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.