

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 гимнастике)»

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для студентов 1 курса

1. Разработать и выполнить комплекс упражнений круговой тренировки по специальной физической подготовке для групп гимнасток различной квалификации (по заданию). Оценивается: техника выполнения и знание упражнений для развития основных физических качеств.
2. Иметь положительные отметки за все семинары курса. В случае пропуска семинара – выполнить реферат по теме.
3. Иметь положительную отметку за контрольную работу по терминологии упражнений гимнастика.
4. Выполнить реферат по теме «Участие белорусских спортсменов в чемпионатах мира и Европы, Олимпийских играх»

Вопросы к зачету

1. Гимнастика в системе физического воспитания. Значение и преимущество занятий гимнастикой. Виды гимнастики.
2. Спортивная и художественная гимнастика, как вид спорта. Официальные соревнования. Чемпионаты мира и Европы: результаты, сильнейшие спортсмены мировых и европейских первенств, достижения белорусских спортсменов.
3. Происхождение и значение слова «гимнастика». Гимнастика, как средство физического воспитания в системе.
4. Возникновение и развитие гимнастики.

5. Олимпийская история художественной гимнастики. Белорусские чемпионы Мира, Европы и Олимпийских игр.
6. Современные тенденции развития гимнастики. Эволюция правил соревнований по гимнастике.
7. Современные тенденции развития гимнастики, как вида спорта. Основные проблемы развития гимнастики.
8. Гимнастика как учебно-научная дисциплина. Задачи, предмет, средства гимнастики, методические особенности гимнастики.
9. Характеристика видов гимнастики. Актуальные проблемы развития гимнастики.
10. Профессиональные компетенции тренера по виду спорта. Общая характеристика тренерской работы. Основные качества характера, присущие тренеру по гимнастике.
11. Круг знаний и умений тренера. Моделирование и предвидение.
12. Виды деятельности тренеров: главный тренер, государственный тренер, тренер групп начальной подготовки, тренер учебно-тренировочных групп.
13. Тренер групп спортивного совершенствования, тренер групп высшего спортивного мастерства, хореограф, постановщик, тренер по специальной физической подготовке (далее – СФП), тренер по акробатике.
14. Виды деятельности тренеров: тренер-менеджер, массажист, видеооператор, методист, инструктор, персональный тренер, звукорежиссер.
15. Виды деятельности тренеров: Организационно-хозяйственная деятельность: пошив и приобретение соревновательной одежды, запись фонограмм, обустройство мест проведения занятий.
16. Виды деятельности тренеров: Участие в судействе. Поведение во время соревнований: присутствие на судейской коллегии, присутствие при опробовании площадки, при разминке, перед выходом спортсменов на помост.
17. Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для студентов 1 курса

Вопросы к экзамену

1. Методические и организационные требования предотвращения травматизма.
2. Врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся.
3. Оказание первой помощи при травмах.
4. Помощь и страховка при выполнении элементов сложности, акробатических элементов и поддержек.
5. Определение понятия «терминология гимнастики», назначение терминологии.

6. Правила образования терминов для движений и статических положений. Основные и дополнительные термины. Особенности терминов отдельных групп упражнений.
7. Правила и формы записи упражнений. Особенности терминологии упражнений гимнастики.
8. Терминология упражнений хореографии. Использование французской терминологии при описании упражнений хореографии.
9. Терминология акробатических упражнений.
10. Структура международных правил соревнований по гимнастике. Содержание основных разделов правил соревнований.
11. Состав судейских бригад и их функции.
12. Оценка упражнений. Таблица общих ошибок и сбавок. Технические указания по признанию элементов.
13. Структура и классификация упражнений гимнастики
14. Элементы без предмета художественной гимнастики. Техника вольных упражнений в спортивной гимнастике.
15. Основы техники упражнений на снарядах (с предметами).
16. Общие основы техники упражнений со скакалкой (на бревне).
17. Общие основы техники упражнений с обручем (на брусьях).
18. Общие основы техники упражнений с мячом (на перекладине).
19. Общие основы техники упражнений с булавами (на кольцах).
20. Общие основы техники упражнений с лентой (конь – махи).
21. Методических приёмов обучения упражнениям гимнастики.
22. Место, значение и удельный вес хореографической подготовки на этапах становления мастерства спортсменов в гимнастике
23. Классификация элементов экзерсиса классического танца.
24. Методика обучения элементам хореографии.
25. Основная гимнастика как одно из важнейших средств физического воспитания в школе. Урок гимнастики в школе.
26. Средства основной гимнастики и их назначение. Методические особенности основной гимнастики.
27. Методы спортивной тренировки. Метод круговой тренировки.
28. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.
29. Воспитание физических качеств в гимнастике.
30. Воспитание силы. Виды проявления силовых качеств. Общее и локальное воздействие. Методы воспитания силы.
31. Гибкость как физическое качество. Виды проявления гибкости. Методы воспитания гибкости.
32. Выносливость как физическое качество. Виды проявления выносливости. Методика развития выносливости.
33. Воспитание координационных способностей. Виды координации. Методы воспитания координации движений.
34. Воспитание скоростно-силовых качеств. Методы воспитания скоростно-силовых качеств.

35. Техническое оснащение специализированных залов для занятий гимнастикой.
36. Расстановка оборудования. Эволюция гимнастических снарядов.
37. Тренажеры, применяемые в тренировке гимнастов. Оборудование и тренажеры, используемые при изучении упражнений на отдельных гимнастических снарядах
38. Оборудование для подготовки гимнастов в опорных прыжках. Тренажерное обеспечение технической подготовки в прыжковой акробатике, а также в вольных упражнениях в спортивной гимнастике
39. Инвентарь для физической подготовки
40. Оборудование специализированного зала для проведения занятий по спортивной гимнастике.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для студентов 2 курса,

1. Разработать и выполнить комплекс упражнений для обучения базовым элементам по гимнастике (по заданию). Оценивается: техника выполнения и знание подготовительных и подводящих движений.
2. Иметь положительные оценки за все семинары курса. В случае пропуска семинара – выполнить реферат по теме.
3. Иметь положительную оценку по учебной практике: «Обучение базовым упражнениям. Формирование навыков страховки и самостраховки».
4. Выполнить контрольную работу с описанием упражнений урока классической хореографии (10 упражнений)
5. Сдать теоретический зачет по судейству соревнований по темам:
 - Виды соревнований. Программа соревнований. Документы соревнований;
 - Общие правила судейства. Размеры площадки.
 - Костюмы для выступлений.
 - Дисциплинарные взыскания и дисквалификация.
 - Судейство исполнения. Критерии. Функции судей.
 - Судейство артистичности. Критерии судейства. Функции судей.

Вопросы к зачету

1. Виды соревнований по гимнастике. Программа соревнований. Документы соревнований. Этапы подготовки соревнований. Проведение соревнований. Работа судейской коллегии. Методика судейства.
2. Технический регламент ФИЖ. Общие правила соревнований ФИЖ. Общие правила судейства соревнований по гимнастике. Размеры площадки.
3. Общие правила судейства соревнований по гимнастике. Костюмы для выступлений.

4. Общие правила судейства соревнований по гимнастике. Дисциплинарные взыскания и дисквалификация.
5. Судейство исполнения. Критерии. Функции судей.
6. Судейство артистичности. Критерии судейства. Функции судей.
7. Судейство сложности. Критерии судейства. Требования к сложности. Таблица сложности.
8. Функции главного судьи. Сбавки главного судьи.
9. Судьи на линии. Секретариат. Выведение средней и окончательной оценок.
10. Определение цели и частных задач тренировки. Обусловленность задач индивидуальными возможностями и способностями занимающихся.
11. Основные компоненты содержания тренировки в гимнастике.
12. Этапы спортивной тренировки.
13. Фазы многолетнего тренировочного процесса.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для студентов 2 курса

Вопросы к экзамену

1. Содержание и методика базовой подготовки.
2. Тренировка к высшим результатам (спортивное мастерство).
3. Предпосылки достижения высоких спортивных результатов.
4. Виды соревнований. Единая республиканская классификация.
5. Система подготовки спортсменов. Присвоение разрядов и званий.
6. Основные факторы, определяющие эффективность процесса обучения: подготовленность ученика (его умения, физические качества способности), качества тренера, его умение управлять процессом обучения.
7. Реализация дидактических принципов обучения в гимнастике. Особенности реализации принципов сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности последовательности.
8. Этапы обучения упражнению: определение цели и задач предварительного этапа, методы и приемы, средства, особенности действий тренера и ученика на предварительном этапе.
9. Этапы обучения упражнению: определение цели и задач основного этапа, методы и приемы, средства, особенности действий тренера и ученика на основном этапе.
10. Этапы обучения упражнению: определение цели и задач заключительного этапа, методы и приемы, средства, особенности действий тренера и ученика на заключительном этапе.
11. Типичные ошибки в процессе освоения упражнений и способы их устранения.
12. Понятие «подготовка гимнаста». Виды или компоненты подготовки гимнаста.
13. Понятие о тренировке гимнаста. Формы подготовки гимнаста.

14. Техническая подготовка. Предмет технической подготовки и ее основные задачи.
15. Содержание и методика технической подготовки.
16. Планирование и контроль технической подготовки.
17. Понятия: "нагрузка", "отдых". Эффект «сверхвосстановления», «недовосстановления».
18. Функциональная подготовка в гимнастике.
19. Комплексы упражнений по специальной физической подготовке. Виды и методика составления.
20. Формирование балетной осанки.
21. Значение партерной гимнастики.
22. Правила партерной хореографии.
23. Средства партерной хореографии.
24. Упражнения партерной хореографии в положение сидя.
25. Упражнения партерной хореографии в положении лежа на животе и спине.
26. Понятия артистизм и артистичность.
27. Артистизм в гимнастике.
28. Средства выразительности в гимнастике.
29. Оценка выразительности в гимнастике.
30. Роль музыки в вопросе проявления выразительности.
31. Народно - сценический танец как средство развития артистизма.
32. Этапы подготовки юных спортсменов в гимнастике: Этап начальной подготовки - 1 (4-6 лет). Антропометрические и физиологические особенности детского организма. Рост и строение тела. Кости и суставы. Кровеносная система и сердце. Дыхательная система. Нервная система. Способности к восприятию, двигательная память, формирование новых связей.
33. Этап начальной подготовки - 2 (6-10 лет). Физиологические особенности организма детей 6-10 лет. Рост, вес, жизненно важные органы и системы. Структура урока для групп начальной подготовки. Специальные упражнения для физической технической подготовки.
34. Этап углубленной подготовки (11-13 лет). Физиологические особенности организма в возрасте 11-13 лет. Периоды, наиболее благоприятные для развития различных физических качеств.
35. Классификационные требования для присвоения судейских категорий по спорту.
36. Положение о судьях. Классификация судей по спорту.
37. Порядок присвоения и лишения судейских категорий.
38. Классификационные требования. Удостоверения и судейские нагрудные значки.
39. Порядок прохождения судьями по спорту специальной подготовки в организациях физической культуры и спорта.
40. Права и обязанности судей. Поощрения и взыскания.
41. Методика и организация научных исследований в физической культуре и спорте.

42. Основные методы исследования и возможности их использования в спортивной практике.
43. Поиск литературы. Правила библиографического описания источников.
44. Метод наблюдения. Правила организации и проведения педагогических наблюдений.
45. Метод сбора мнений (экспертные оценки, интервьюирование, анкетирование, правила составления анкет).
46. Метод контрольных упражнений. Тестирование как основной метод оценки физической и функциональной подготовленности занимающихся. Составление протокола тестирования.
47. Метод эксперимента. Правила проведения педагогического эксперимента. Виды педагогических экспериментов. Планирование педагогического эксперимента.
48. Инструментальные методы исследования (динамография, киноциклография, тензометрия и др.). Проведение видеосъемки. Обработка полученных результатов. Анализ техники исполнения базовых элементов на основе результатов киноциклографии.
49. Методы оценки уровня технической подготовленности занимающихся. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности.
50. Динамография. Методика проведения. Возможности использования в спортивной практике. Тензометрия. Методика проведения. Возможности использования в спортивной практике. Измерение быстроты двигательной реакции. Виды методик.
51. Компьютерные методики биомеханического анализа техники упражнений, оценки функционального и психологического состояния спортсменов. Возможности использования табличного процессора Excel для обработки результатов научных исследований, представления данных в виде графиков и диаграмм, оформления таблиц.
52. Математико-статистическая обработка полученных данных (средние величины, достоверность различий, корреляционный, регрессионный и факторный анализы).
53. Перспективные направления научных исследований. Тема исследования. Название работы. Объект и предмет исследования, гипотеза. Выводы и заключение. Новизна и практическая значимость результатов.
54. Понятие актуальности исследования. Поиск актуальной темы для проведения собственных исследований. Обоснование актуальности избранной темы исследований.
55. Понятие цель и задача научного исследования. Формулирование цели и задач исследования. Определение цели и задач собственного исследования.
56. Поиск литературы по теме исследования. Реферирование. Анализ литературы. Правила библиографического описания источников.
57. Планирование и организация научного исследования. Подбор методов и методик исследования.