

Протокол заседания  
кафедры гимнастики № 12  
от 19.06.2025

## 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 гимнастике)»

### ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для студентов 4 курса

1. Иметь положительные отметки за все семинары курса. В случае пропуска семинара – выполнить реферат по теме.
2. Получить положительную отметку по составленному конспекту учебно-тренировочного занятия (по заданию).
3. Провести разминку для группы по гимнастике на отметку.
4. Выполнить требования плана по написанию курсовой работы.
5. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
6. Практические задания по проведению уроков хореографии (по заданию).

### ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для студентов 4 курса

#### Вопросы к экзамену

1. Обоснование необходимости прогнозирования и моделирования как составных частей подготовки спортсменов к достижению ими высот в данном виде спорта.
2. Прогнозирование спортивных результатов. Виды прогнозирования.
3. Понятие о моделировании. Особенность спортивного моделирования.
4. Основные объекты моделирования.
5. Модельные характеристики: морфо - функциональные признаки, уровень технической и физической подготовленности, актерское мастерство, «энергетика».

6. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов различного возраста, пола и квалификации.
7. Изучения стабильности характеристик человека.
8. Изучения наследственных влияний.
9. Выявление у детей потенциальных способностей к виду спорта.
10. Методы определения уровня общей физической подготовленности (ОФП). Тесты и контрольные упражнения, характеризующие уровень ОФП.
11. Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП). Тесты и контрольные упражнения для определения уровня СФП.
12. Специальная техническая подготовленность (СТП) и тестирование уровня СТП для спортсменов различного уровня подготовленности.
13. Психологическая подготовка в гимнастике.
14. Изучение и воспитание личности.
15. Задачи психологической подготовки к соревнованию.
16. Предсоревновательные состояния спортсмена.
17. Причины, влияющие на динамику предсоревновательного напряжения.
18. Методика формирования готовности спортсменов к соревнованию в гимнастике.
19. Специальные двигательные упражнения, используемые для регуляции эмоциональных состояний
20. Аутогенная тренировка.
21. Средства и методы психологической подготовки.
22. Задачи обучения гимнастике в школе.
23. Виды уроков по гимнастике.
24. Требования к уроку гимнастики.
25. Структура построения урока по гимнастике.
26. Подготовительная часть урока.
27. Основная часть урока.
28. Заключительная часть урока.
29. Дозирование нагрузки на уроке.
30. Способы организации учебной работы на уроке.
31. Организационные аспекты урока.
32. Техническое оснащение специализированных залов для занятий сложнокоординационными видами спорта.
33. Оборудование специализированного зала для проведения занятий по спортивной гимнастике.
34. Научная речь.
35. Руководство квалификационной работой.
36. Рецензирование работы.
37. Подготовка к защите и защита работы.
38. Организация выполнения и защиты квалификационной работы.
39. Питание – главный фактор восстановления работоспособности. Парентеральное питание. Питьевой режим.

40. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности (витамины, белковые препараты и спортивные напитки, препараты, влияющие на энергетические процессы).
41. Организация питания на учебно-тренировочном сборе. Ежедневный рацион питания спортсмена в гимнастике. Состав продуктов питания. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины. Пищевые добавки.
42. Место и значение шоу-программ и показательных выступлений в системе физического воспитания. Виды праздников.
43. Организация праздников. Особенности организации показательных выступлений. Основы зрелищности. Правила и приемы создания впечатления.
44. Составление сценария. Подбор исполнителей. Составление программы. Пошив и изготовление костюмов и реквизита. Организация репетиций. Использование подсветок и других световых эффектов.