

Протокол заседания  
кафедры гимнастики № 12  
от 19.06.2025

## ЗАЧЕТНЫЕ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине  
«Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

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

### ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для студентов 3 курса

1. Иметь положительные отметки за все семинары курса. В случае пропуска семинара – выполнить реферат по теме.
2. Иметь положительную отметку по практическому заданию: «Обучение элемента гимнастики. Последовательность разучивания и применение при этом методических приемов для овладения базовыми упражнениями гимнастики».
3. Составить обучающую программу для профилирующего элемента сложности 0,4-0,5 б. с анализом техники выполнения, подводящими упражнениями, перечнем типичных ошибок и способов их устранения, серией упражнений по СФП.
4. Составить комплекс по СФП (по заданию)

#### Вопросы к зачету

1. Нормы и требования программы по гимнастике. Особенности работы специального, спортивного и подготовительного отделений, отделения спортивного совершенствования.
2. Планирование работы. Документация планирования и учета. Перспективное и текущее планирование работы Положение о соревнованиях по гимнастике.
3. Планирование нагрузки. План-конспект тренировочного занятия.
4. Составление приказов, смет, официальных писем. Подача заявок для участия в соревнованиях Положение о соревнованиях по гимнастике.
5. Положение о соревнованиях по гимнастике.
6. Планирование тренировочного процесса. Внешне планирование: устав, правила соревнований, календарь соревнований, программа спортклуба, положение о соревнованиях.

7. Планирование тренировочного процесса. Внутреннее планирование: годовой план-график, рабочий план, конспект занятия, индивидуальное планирование.
8. Методика составления документов внутреннего планирования. Составление годового и рабочего планов. Составление индивидуальных планов подготовки на год.
9. Обеспечение контроля за посещаемостью занятий. Допуск к занятиям и к соревнованиям. Нормативно-правовые основы допуска к занятиям по гимнастике.
10. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта международного класса.

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для студентов 3 курса

### Вопросы к экзамену

1. Судейские курсы. Система оценивания – методы проведения экзаменов.
2. Динамика как часть механики
3. Инерционные характеристики, определяющие особенности тела человека и движимых им тел (масса тела, момент инерции тела).
4. Силовые характеристики, определяющие особенности взаимодействия звеньев тела и других тел (сила, момент силы, импульс силы, момент импульса силы).
5. Энергетические характеристики, определяющие состояние и изменение работоспособности биомеханических систем (работа силы и ее мощность, механическая энергия тела).
6. Характеристика и классификация сил, действующих при выполнении гимнастических упражнений.
7. Действие силы тяжести на тело гимнаста в безопорном и опорном положениях.
8. Техника основных разновидностей большого оборота назад.
9. Требования к составлению композиций гимнастике. Длительность, количество элементов сложности, обязательные элементы, взаимодействия, переходы.
10. Требования к составлению композиций в гимнастике. Требования к передвижению по площадке. Разнообразие передвижений, уровней, плоскостей. Наличие асимметрии, синкоп, смены ритма. Вовлечение в движение различных частей тела.
11. Требования к составлению композиций гимнастике. Подбор музыкального сопровождения. Выбор темы. Соответствие движений стилю музыки и избранной темы.
12. Предварительный этап постановки композиции в гимнастике.
13. Собственно постановочный этап постановки композиции в гимнастике. Этап коррекции.

14. Различия в методике составления групповых и индивидуальных композиций.
15. Факторы, регламентирующие успешность построения композиций, характерные для групповых упражнений художественной гимнастики.
16. Технологическая схема составления композиции групповых упражнений.
17. Хореографическая память, ее значение.
18. Значение музыкального сопровождения. Элементы музыкальной грамоты: длительность звуков, размер, ударения, такт и затакт, ритм, метр, фразировка.
19. Методика составления фонограммы для упражнений гимнастики.
20. Теоретические предпосылки спортивной ориентации и необходимости набора одаренных детей. Способности и задатки.
21. Спортивная пригодность и спортивная перспективность. Характеристика и прогностическая значимость физического развития и особенностей телодвижения спортсменов.
22. Методы отбора. Тестирование по СФП, оценка координационных способностей. Организация набора.
23. Этапы отбора в процессе спортивного совершенствования. Переход спортсменов на более высокий уровень тренировочной деятельности.
24. Методы определения уровня общей физической подготовленности (ОФП). Тесты и контрольные упражнения, характеризующие уровень ОФП.
25. Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП). Тесты и контрольные упражнения для определения уровня СФП.
26. Специальная техническая подготовленность (СТП) и тестирование уровня СТП для спортсменов различного уровня подготовленности.
27. Гимнастика в курсе физического воспитания в вузе. Задачи и основы организации работы по гимнастике.
28. Предмет гимнастики, средства гимнастики и методические особенности гимнастики.
29. Методы врачебного контроля, применяемые в процессе проведения занятий по гимнастике. Шкалы и формулы для определения нагрузки на сердечно-сосудистую систему организма занимающихся гимнастикой.
30. Врачебный контроль и самоконтроль.
31. Обучение приемам страховки и помощи. Формы страховки.
32. Требования к местам проведения занятий. Установки снарядов и другого подсобного инвентаря.
33. Характеристика травм на занятиях по гимнастике. Профилактика травм на занятиях по гимнастике.
34. Причины травматизма и способы его предупреждения.
35. Наука, научное познание. Основные понятия науки.
36. Научно-исследовательская деятельность.
37. Основные результаты научных исследований.
38. Определить понятие «метод»
39. Методы анализ, синтез, индукция, дедукция.
40. Методы аналогия, моделирование, обобщение, сравнение, измерение.
41. Методы наблюдение, эксперимент.

