

Вопросы к экзамену по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для специальности:
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по аэробике)» для студентов 1 курса

1. Аэробика в системе физического воспитания. Значение и преимущество занятий аэробикой. Виды аэробики. Направления аэробики.
2. Спортивная аэробика, как вид спорта. Официальные соревнования. Чемпионаты мира и Европы: результаты, сильнейшие спортсмены мировых и европейских первенств, достижения белорусских спортсменов.
3. Происхождение и значение слова «аэробика». Аэробика, как средство физического воспитания в системе циклических видов (по Куперу).
4. Ритмическая гимнастика, история возникновения и современная аэробика.
5. Появление спортивной аэробики. Официальный статус спортивной аэробики. Современные тенденции развития спортивной аэробики.
6. Спортивная аэробика в Республике Беларусь. Участие белорусских спортсменов в чемпионатах мира и Европы.
7. Современные тенденции развития аэробики, как вида спорта. Основные проблемы развития спортивной аэробики.
8. Аэробика как учебно-научная дисциплина. Задачи, предмет, средства аэробики, методические особенности аэробики.
9. Характеристика видов аэробики. Актуальные проблемы развития аэробики.
10. Профессиональные компетенции тренера по виду спорта. Общая характеристика тренерской работы. Основные качества характера, присущие тренеру по аэробике.
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 аэробикой.
18. Методические и организационные требования предотвращения травматизма.
19. Врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся.
20. Запрещенные движения в свете профилактики травматизма. Запрещенные движения в шейном, грудном и поясничном отделе позвоночника.
21. Запрещенные движения в свете профилактики травматизма. Запрещенные движения в локтевых, плечевых, коленных суставах, в голеностопном суставе.
22. Оказание первой помощи при травмах.
23. Помощь и страховка при выполнении элементов сложности, акробатических элементов и поддержек.
24. Государственные органы управления аэробикой. Структура и функции.
25. Общественные органы управления видом спорта - городские, республиканские и международные федерации. Их состав, цель и задачи. Распределение обязанностей. Виды отчетности и самоуправления.
26. Планирование и отчет работы федераций, сборных команд, коллективов физкультуры.
27. Международная федерация гимнастики. Структура, цель и задачи. Перечень основных документов.
28. Определение понятия «терминология аэробики», назначение терминологии.
29. Правила образования терминов для движений и статических положений. Основные и дополнительные термины. Особенности терминов отдельных групп упражнений.
30. Правила и формы записи упражнений. Особенности терминологии упражнений аэробики.
31. Термины шагов, базовых движений ногами, базовых движений руками. Запись упражнений аэробики.
32. Терминология упражнений хореографии. Использование французской терминологии при описании упражнений хореографии.
33. Терминология акробатических упражнений.
34. Характеристика и общая классификация упражнений аэробики. Базовые движения, элементы сложности и поддержки.
35. Статика упражнений аэробики: виды и условия статического равновесия, статическая и динамическая устойчивость, факторы, характеризующие устойчивость.

36. Кинематика упражнений аэробики: основные и производные кинематические параметры, виды траекторий движения, оси и плоскости вращательного движения.
37. Динамика упражнений аэробики: классификация сил при выполнении упражнений аэробики, основные законы механики и их проявление при выполнении упражнений аэробики.
38. Понятие о структуре упражнений. Кинематическая, динамическая, ритмическая структура.
39. Подготовительные, основные, завершающие действия в структуре упражнения (элемента).
40. Энергообразующий, координационный и выразительный аспекты техники упражнений аэробики.
41. Общие основы техники базовых шагов аэробики. Правила выполнения базовых шагов.
42. Понятие о базовых движениях. Общие основы техники базовых движений аэробики. Правила выполнения базовых движений.
43. Возможные и типичные ошибки при выполнении базовых движений. Правила постановки головы, корпуса и рук. Энергетика базовых шагов.
44. Содержание, характеристика и классификация элементов группы А (элементы динамической силы).
45. Общие основы техники и варианты исполнения отжиманий.
46. Общие основы техники и варианты исполнения взрывных отжиманий.
47. Общие основы техники и варианты исполнения взрывных упоров.
48. Общие основы техники и варианты исполнения кругов ногами.
49. Общие основы техники и варианты исполнения «геликоптеров».
50. Общие основы техники и варианты исполнения упоров.
51. Общие основы техники и варианты исполнения высоких упоров.
52. Общие основы техники и варианты исполнения горизонтальных упоров.
53. Общие основы техники и варианты исполнения прыжков с согнутыми ногами.
54. Общие основы техники и варианты исполнения прыжков согнувшись.
55. Общие основы техники и варианты исполнения шпагатов.
56. Общие основы техники и варианты исполнения поворотов.
57. Общие основы техники и варианты исполнения «иллюзионов».
58. Классификация акробатических поддержек, допускаемых в спортивной аэробике. Запрещенные поддержки.
59. Основы техники выполнения поддержек и подъёмов.
60. Место, значение и удельный вес хореографической подготовки на этапах становления мастерства спортсменов в аэробике.
61. Причины разнообразия форм и направлений аэробики. Общие черты и отличия разновидностей аэробики.
62. Степ-аэробика. Особенности техники выполнения движений на степе. Топография работающих мышц. Динамика нагрузки. Размеры степов.

63. Слайд-аэробика. Форма и размер слайдов. Особенности техники передвижений на слайде. Формы движений и композиции связок.
64. Циклинг. Особенности воздействия на организм. Разнообразие упражнений. Музыкальное сопровождение.
65. Аква-аэробика. Особенности воздействия на организм. Разнообразие упражнений. Музыкальное сопровождение.
66. Фитбол-аэробика. Разнообразие форм движений. Построение уроков. Воздействие на организм занимающихся. Особенности выполнения упражнений с фитболами.
67. Шейпинг, как разновидность аэробики. Особенности системы шейпинга. Вопросы законодательства и авторского права.
68. Методы антропометрии, врачебного контроля, индивидуализации нагрузки на занятиях по шейпингу. Работа врача и диетолога в составе системы шейпинга.
69. Пилатес и его особенности. Влияние упражнений пилатеса на организм занимающихся. Особенности проведения упражнений по системе пилатеса.