

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 2 курса

1. Виды соревнований по спортивной аэробике. 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 спортивной аэробике. Размеры площадки.
3. Общие правила судейства соревнований по спортивной аэробике. Костюмы для выступлений.
4. Общие правила судейства соревнований по спортивной аэробике. 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 аэробике.
12. Этапы спортивной тренировки.
13. Виды соревнований. Единая республиканская классификация.
14. Система подготовки спортсменов. Присвоение разрядов и званий.
15. Фитнес и спорт – плюсы и минусы.
16. Питание и режим в оздоровительной аэробике.
17. Управление нагрузками в оздоровительной аэробике.
18. Обоснование необходимости прогнозирования и моделирования как составных частей подготовки спортсменов к достижению ими высот в данном виде спорта.
19. Прогнозирование спортивных результатов как итог учета ряда объективных и субъективных факторов подготовки в спортивной аэробике.
20. Формы и направленность прогнозирования в спортивной аэробике.
21. Понятие о моделировании. Особенности моделирования в спортивной аэробике.
22. Модельные характеристики: морфо - функциональные признаки, уровень технической и физической подготовленности, актерское мастерство, «энергетика».

23. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов различного возраста, пола и квалификации.
24. Основные формы организации занятий аэробикой. Урочная форма. Структура урока. Методика проведения частей урока.
25. Тренировочные формы занятий. Типы занятий и их разновидности. Задачи, средства и методы проведения занятий разных типов.
26. Другие формы занятий аэробикой. Утренняя гигиеническая гимнастика и методика ее проведения средствами аэробики.
27. Подготовительная часть урока аэробики: цель, задачи, средства, организация. Методика проведения подготовительной части. Подбор и дозировка упражнений, подача команд и показ.
28. Основная часть. Вида занятий в основной части (упражнения в и.п. стоя, упражнения в положении сидя и лежа, бег и подскоки).
29. Заключительная часть урока аэробики. Методика проведения заминки, стрейчинг, дыхательная гимнастика.
30. Приемы обучения упражнениям аэробики.
31. Основные факторы, определяющие эффективность процесса обучения: подготовленность ученика (его умения, физические качества способности), качества тренера, его умение управлять процессом обучения.
32. Физиологические и психологические особенности освоения движений в процессе занятий аэробики.
33. Фазы формирования двигательного навыка. Значение двигательного опыта. Подготовленность и функциональное состояние ученика. Физиологическая сила раздражителей, определяющая эффект обучения.
34. Реализация дидактических принципов обучения в аэробике. Особенности реализации принципов сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности последовательности.
35. Этапы обучения упражнению: определение цели и задач предварительного этапа, методы и приемы, средства, особенности действий тренера и ученика на предварительном этапе.
36. Этапы обучения упражнению: определение цели и задач основного этапа, методы и приемы, средства, особенности действий тренера и ученика на основном этапе.
37. Этапы обучения упражнению: определение цели и задач заключительного этапа, методы и приемы, средства, особенности действий тренера и ученика на заключительном этапе.
38. Характеристика программированного обучения. Обучающая программа – основной документ программированного обучения.
39. Структура обучающей программы. Понятия: обучающая программа, шаг, кадр, программирование.

40. Основные определяющие факторы процесса обучения: упражнение, учение, тренер, знания, умения, навыки как ступени единого процесса овладения движениями.
41. Методика разучивания элементов отдельных структурных групп. Подводящие упражнения, методические приемы разучивания.
42. Типичные ошибки в процессе освоения упражнений и способы их устранения.
43. Обучение базовым шагам аэробики. Соединение отдельных шагов в связки.
44. Метод наложения при освоении базовых движений аэробики. Компоновка связок в блоки. Разучивание блока и комплекса.
45. Методика обучения в группе на занятиях по базовой аэробике.
46. Методика поддержания интереса к занятию на уроках базовой аэробики.
47. Методика регулирования нагрузки на занятиях по базовой аэробике.
48. Методика индивидуальной дозировки в групповых занятиях на занятиях по базовой аэробике.
49. Приемы контроля и самоконтроля за ходом освоения изучаемого движения.
50. Обучение прыжкам на батуте. Рассказ и показ упражнений правила страховки и помощи. Предупреждение и исправление ошибок. Помощь в обучении.
51. Выбор последовательности разучивания для профилирующих элементов группы отжимания. Подводящие упражнения и подготовительные упражнения. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий.
52. Выбор последовательности разучивания для профилирующих элементов группы взрывные отжимания. Подводящие упражнения и подготовительные упражнения. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий.
53. Выбор последовательности разучивания для профилирующих элементов группы взрывные упоры. Подводящие упражнения и подготовительные упражнения. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий.
54. Выбор последовательности разучивания для профилирующих элементов группы круги ногами. Подводящие упражнения и подготовительные упражнения. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий.
55. Выбор последовательности разучивания для профилирующих элементов группы «геликоптеры». Подводящие упражнения и подготовительные упражнения. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий.
56. Выбор последовательности разучивания для профилирующих элементов группы «упоры». Подводящие упражнения и

- подготовительные упражнения. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий.
57. Выбор последовательности разучивания для профилирующих элементов группы «вертикальные упоры». Подводящие упражнения и подготовительные упражнения. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий.
  58. Выбор последовательности разучивания для профилирующих элементов группы «горизонтальные упоры». Подводящие упражнения и подготовительные упражнения. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий.
  59. Выбор последовательности разучивания для профилирующих элементов группы «прыжки выпрямившись». Подводящие упражнения и подготовительные упражнения. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий.
  60. Выбор последовательности разучивания для профилирующих элементов группы «горизонтальные прыжки». Подводящие упражнения и подготовительные упражнения. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий.
  61. Выбор последовательности разучивания для профилирующих элементов группы «прыжки с согнутой ногой (ногами)». Подводящие упражнения и подготовительные упражнения. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий.
  62. Выбор последовательности разучивания для профилирующих элементов группы «прыжки согнувшись». Подводящие упражнения и подготовительные упражнения. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий.
  63. Выбор последовательности разучивания для профилирующих элементов группы «прыжки согнувшись ноги врозь». Подводящие упражнения и подготовительные упражнения. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий.
  64. Выбор последовательности разучивания для профилирующих элементов группы «шпагаты». Подводящие упражнения и подготовительные упражнения. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий.
  65. Выбор последовательности разучивания для профилирующих элементов группы «повороты». Подводящие упражнения и подготовительные упражнения. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий.
  66. Выбор последовательности разучивания для профилирующих элементов группы «иллюзионы». Подводящие упражнения и подготовительные упражнения. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий.
  67. Выбор последовательности разучивания для профилирующих элементов группы «махи». Подводящие упражнения и

подготовительные упражнения. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий.

68. Последовательность разучивания и применение при этом методических приемов для овладения базовыми акробатическими упражнениями: «кувырки».
69. Последовательность разучивания и применение при этом методических приемов для овладения базовыми акробатическими упражнениями: «медленные перевороты».
70. Последовательность разучивания и применение при этом методических приемов для овладения базовыми акробатическими упражнениями: «темповые перевороты».
71. Последовательность разучивания и применение при этом методических приемов для овладения базовыми акробатическими упражнениями: «сальто».
72. Последовательность разучивания и применение при этом методических приемов для овладения базовыми акробатическими поддержками.
73. Правила и последовательность обучения упражнениям классической хореографии. Группы упражнений: приседания и полуприседы.
74. Правила и последовательность обучения упражнениям классической хореографии. Группы упражнений: малые и большие махи.
75. Правила и последовательность обучения упражнениям классической хореографии. Группы упражнений: круги ногой по полу и по воздуху.