

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 3 курса

1. Виды соревнований по спортивной аэробике.
2. Документы внешнего и внутреннего планирования по спортивной аэробике. Составление сметы соревнований.
3. Деятельность главного судьи, судейской коллегии, секретариата, диктора, помощников судей, звукорежиссера, вспомогательного состава.
4. Понятия «техническая подготовка» и «техническая подготовленность» в аэробике. Содержание технической подготовки: общая, специализированная, воспитание координационных способностей.
5. Формирование исходных двигательных навыков. Навыки «аэробного стиля». Аэробная хореография. Прыжковая подготовка. Вращательная подготовка. Силовая подготовка.
6. Средства и методы технической подготовки в аэробике.
7. Методы контроля технической подготовки в аэробике.
8. Базовая подготовка в аэробике. «Аэробный стиль».
9. Базовые двигательные навыки элементов групп сложности
10. Базовые двигательные навыки базовых шагов и движений
11. Базовые двигательные навыки подъемов и поддержек.
12. Профилирующие элементы групп сложности. Базовые учебные комбинации.
13. Планирование технической подготовки.
14. Предварительная техническая подготовка, базовая подготовка, профилирующая подготовка,
15. Этап мастерства: общие черты и отличия при подготовке в различных видах программы.
16. Этап мастерства: особенности подготовки солисток-женщин.
17. Этап мастерства: особенности подготовки солистов-мужчин.
18. Отличительные черты и особенности подготовки в групповых видах программы.
19. Физические качества, целенаправленно развиваемые в спортивной аэробике.
20. Сила: определение, виды, особенности проявления и развития. Топография силы у занимающихся спортивной аэробикой.
21. Силовая выносливость и скоростно-силовая подготовка – механизмы проявления, особенности развития.
22. Гибкость, виды и механизмы проявления, особенности развития.
23. Равновесие. Ловкость. Координационные способности. Виды и механизмы проявления, особенности развития.
24. Основные работающие мышцы при выполнении упражнений спортивной аэробики и режимы их работы.

25. Общая физическая подготовка в спортивной аэробике, ее задачи, содержание и особенности методики.
26. Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике, ее задачи, содержание и особенности методики.
27. Сочетание физической и технической подготовки в спортивной аэробике. Методы сопряжения.
28. Принцип опережающей направленности физической подготовки в спортивной аэробике.
29. Круговой метод в спортивной аэробике и особенности его применения.
30. Функциональная подготовка в спортивной аэробике. Принцип функциональной избыточности.
31. Комплексы упражнений по специальной физической подготовке. Виды и методика составления.
32. Принципы физического аспекта подготовки в спортивной аэробике: комплексный подход, опережающая направленность специальной физической подготовки, базовый подход, сопряжения физической и технической подготовки.
33. Требования к составлению композиций спортивной аэробики. Длительность, количество элементов сложности, обязательные элементы, поддержки, взаимодействия, переходы.
34. Требования к составлению композиций спортивной аэробики. Связки базовой аэробики. Требования к передвижению по площадке. Разнообразие передвижений, уровней, плоскостей. Наличие асимметрии, синкоп, смены ритма. Вовлечение в движение различных частей тела.
35. Требования к составлению композиций спортивной аэробики. Подбор музыкального сопровождения. Выбор темы. Соответствие движений стилю музыки и избранной темы.
36. Требования к составлению композиций спортивной аэробики. Законы составления произведения: вступление, завязка, развязка, кульминация, медленная (основная) часть, апофеоз, финал, концовка.
37. Подбор музыки, темп музыкального сопровождения, особенности составления фонограмм.
38. Требования к составлению композиций спортивной аэробики для юниоров.
39. Требования к составлению композиций спортивной аэробики для юношей и девушек.
40. Требования к составлению композиций спортивной аэробики для детей.
41. Понятие «тактика» и «тактическая подготовка». Виды и направления тактической подготовки в аэробике.
42. Тактика поведения на соревнованиях. Особенности разминки, проведения опробования. Моральные аспекты тактических ходов.

43. Постановка композиций как элемент тактической подготовки. Творчество в композиции. Оригинальность. Физические взаимодействия. Разнообразие движений. Единство музыки и стиля исполнения. Тематика композиций.
44. Учет индивидуальных особенностей при подборе фонограммы, определении элементов сложности и их композиционному распределению.
45. Значение музыкального сопровождения. Элементы музыкальной грамоты: длительность звуков, размер, ударения, такт и затакт, ритм, метр, фразировка.
46. Составление фонограмм для базовой аэробики. Счет. Команды для начала нового упражнения.
47. Методика составления фонограммы для упражнений спортивной аэробики.
48. Психолого-педагогическая характеристика аэробики. Компоненты психологической подготовки в аэробике. Методы воспитания волевых качеств.
49. Психологическая подготовка к соревнованиям. Контроль психологической подготовки и уровня готовности к соревнованиям.
50. Место и значение шоу-программ и показательных выступлений в системе физического воспитания. Виды праздников.
51. Организация праздников. Особенности организации показательных выступлений. Основы зрелищности. Правила и приемы создания впечатления.
52. Составление сценария. Подбор исполнителей. Составление программы. Пошив и изготовление костюмов и реквизита. Организация репетиций. Использование подсветок и других световых эффектов.
53. Особенности отбора в группы спортивной аэробики. Спортивная ориентация. Текущий отбор.
54. Особенности отбора в группы спортивной аэробики. Отбор в группы специализации. Отбор в сборные команды. Отбор в групповые виды.
55. Комплектование команды для участия в соревнованиях по спортивной аэробике.
56. Теоретические предпосылки спортивной ориентации и необходимости набора одаренных детей. Способности и задатки.
57. Спортивная пригодность и спортивная перспективность. Характеристика и прогностическая значимость физического развития и особенностей телодвижения спортсменов.
58. Методы отбора. Тестирование по СФП, оценка координационных способностей. Организация набора.
59. Этапы отбора в процессе спортивного совершенствования. Переход спортсменов на более высокий уровень тренировочной деятельности.
60. Методы определения уровня общей физической подготовленности (ОФП). Тесты и контрольные упражнения, характеризующие уровень ОФП.

61. Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП). Тесты и контрольные упражнения для определения уровня СФП.
62. Специальная техническая подготовленность (СТП) и тестирование уровня СТП для спортсменов различного уровня подготовленности.
63. Тестирование уровня ОФП на занятиях с оздоровительными группами.
64. Методы врачебного контроля, применяемые в процессе проведения занятий по оздоровительной аэробике. Шкалы и формулы для определения нагрузки на сердечно-сосудистую систему организма занимающихся аэробикой.
65. Этапы подготовки юных спортсменов в спортивной аэробике: 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.
66. 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.
67. Этап углубленной подготовки (11-13 лет). Физиологические особенности организма в возрасте 11-13 лет. Периоды, наиболее благоприятные для развития различных физических качеств.
68. Место и значение аэробики (ритмической гимнастики) в занятиях по физкультуре в детском дошкольном учреждении.
69. Введение аэробики в школьную программу. Вариативный компонент. Содержание школьной программы для 8-11 классов.
70. Документы планирования в школе: годовой план-график, рабочий план на четверть, планы-конспекты.
71. Методика проведения урока. Особенности проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока по аэробике.
72. Калланетика. Особенности воздействия комплекса упражнений калланетики. Стато-динамический режим работы мышц.
73. Стретчинг. Стретчинг, как система физического воспитания. Задачи, виды, значение. Особенности упражнений, применяемых в стретчинге. Эффект взаимосвязи упражнений на гибкость и дыхания. Место применения упражнений стретчинга.
74. Йога-аэробика. Особенности проведения упражнений по йога-аэробике. Разновидности дыхания, применяемого в аэробике. Особенности дыхания в йоге. Исходные положения. Темп движения. Музыкальное сопровождение.
75. Дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика по системе йогов. Различные методики дыхательной гимнастики (системы Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).