

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 (5 семестр)

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 ее основные задачи.
5. Содержание технической подготовки: элементы начальной школы.
6. Содержание технической подготовки: базовые двигательные действия.
7. Содержание технической подготовки: профилирующие элементы.
8. Содержание технической подготовки: модальные элементы.
9. Содержание технической подготовки: служебные элементы.
10. Содержание технической подготовки: элементы сложности.
11. Исполнительское совершенствование спортсмена в аэробике.
12. Методика технической подготовки.
13. Разновидности технической подготовки: хореографическая подготовка.
14. Разновидности технической подготовки: прыжковая подготовка.
15. Разновидности технической подготовки: вращательная подготовка.
16. Планирование технической подготовки: текущее и перспективное планирование.
17. Методы контроля технической подготовки в аэробике.
18. Базовая подготовка в аэробике. «Аэробный стиль».
19. Этап мастерства: общие черты и отличия при подготовке в различных видах программы.
20. Этап мастерства: особенности подготовки солисток-женщин.
21. Этап мастерства: особенности подготовки солистов-мужчин.
22. Отличительные черты и особенности подготовки в групповых видах программы.
23. Физические качества, целенаправленно развиваемые в спортивной аэробике.
24. Сила: определение, виды, особенности проявления и развития. Топография силы у занимающихся спортивной аэробикой.
25. Силовая выносливость и скоростно-силовая подготовка – механизмы проявления, особенности развития.
26. Гибкость, виды и механизмы проявления, особенности развития.
27. Равновесие. Ловкость. Координационные способности. Виды и механизмы проявления, особенности развития.
28. Основные работающие мышцы при выполнении упражнений спортивной аэробики и режимы их работы.

29. Общая физическая подготовка в спортивной аэробике, ее задачи, содержание и особенности методики.
30. Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике, ее задачи, содержание и особенности методики.
31. Сочетание физической и технической подготовки в спортивной аэробике. Методы сопряжения.
32. Принцип опережающей направленности физической подготовки в спортивной аэробике.
33. Круговой метод в спортивной аэробике и особенности его применения.
34. Функциональная подготовка в спортивной аэробике. Принцип функциональной избыточности.
35. Комплексы упражнений по специальной физической подготовке. Виды и методика составления.
36. Принципы физического аспекта подготовки в спортивной аэробике: комплексный подход, опережающая направленность специальной физической подготовки, базовый подход, сопряжения физической и технической подготовки.
37. Значение музыкального сопровождения. Элементы музыкальной грамоты: ритм, метр, фразировка.
38. Значение музыкального сопровождения. Элементы музыкальной грамоты: длительность звуков, размер, ударения, такт и затакт,
39. Составление фонограмм для базовой аэробики.
40. Элементы музыкальной грамоты: счет, команды для начала нового упражнения.
41. Методика составления фонограммы для упражнений спортивной аэробики.
42. Методы определения уровня общей физической подготовленности (ОФП). Тесты и контрольные упражнения, характеризующие уровень ОФП.
43. Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП). Тесты и контрольные упражнения для определения уровня СФП.
44. Специальная техническая подготовленность (СТП) и тестирование уровня СТП для спортсменов различного уровня подготовленности.
45. Тестирование уровня ОФП на занятиях с оздоровительными группами.
46. Аэробика в программе для учреждений общего образования. Содержание вариативного компонента.
47. Аэробика в программе для учреждений общего образования. Содержание программы для 8-11 классов.
48. Документы планирования в школе: годовой план-график.
49. Документы планирования в школе: рабочий план на четверть.
50. Документы планирования в школе: планы-конспекты.
51. Методика проведения урока в школе. Особенности проведения подготовительной части урока.

52. Методика проведения урока в школе. Особенности проведения основной части урока.
53. Методика проведения урока в школе. Особенности проведения заключительной части урока.
- 54.
- 55.
- 56.
- 57.
- 58.
- 59.
60. Требования к составлению композиций спортивной аэробики. Длительность, количество элементов сложности, обязательные элементы, поддержки, взаимодействия, переходы.
61. 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.
62. Требования к составлению композиций спортивной аэробики. Подбор музыкального сопровождения. Выбор темы. Соответствие движений стилю музыки и избранной темы.
63. Требования к составлению композиций спортивной аэробики. Законы составления произведения: вступление, завязка, развязка, кульминация, медленная (основная) часть, апофеоз, финал, концовка.
64. Подбор музыки, темп музыкального сопровождения, особенности составления фонограмм.
65. Требования к составлению композиций спортивной аэробики для юниоров.
66. Требования к составлению композиций спортивной аэробики для юношей и девушек.
67. Требования к составлению композиций спортивной аэробики для детей.
68. Понятие «тактика» и «тактическая подготовка». Виды и направления тактической подготовки в аэробике.
69. Тактика поведения на соревнованиях. Особенности разминки, проведения опробования. Моральные аспекты тактических ходов.
70. Постановка композиций как элемент тактической подготовки. Творчество в композиции. Оригинальность. Физические взаимодействия. Разнообразие движений. Единство музыки и стиля исполнения. Тематика композиций.
71. Учет индивидуальных особенностей при подборе фонограммы, определении элементов сложности и их композиционному распределению.
- 72.

73. Психолого-педагогическая характеристика аэробики. Компоненты психологической подготовки в аэробике. Методы воспитания волевых качеств.
74. Психологическая подготовка к соревнованиям. Контроль психологической подготовки и уровня готовности к соревнованиям.
75. Место и значение шоу-программ и показательных выступлений в системе физического воспитания. Виды праздников.
76. Организация праздников. Особенности организации показательных выступлений. Основы зрелищности. Правила и приемы создания впечатления.
77. Составление сценария. Подбор исполнителей. Составление программы. Пошив и изготовление костюмов и реквизита. Организация репетиций. Использование подсветок и других световых эффектов.
78. Особенности отбора в группы спортивной аэробики. Спортивная ориентация. Текущий отбор.
79. Особенности отбора в группы спортивной аэробики. Отбор в группы специализации. Отбор в сборные команды. Отбор в групповые виды.
80. Комплектование команды для участия в соревнованиях по спортивной аэробике.
81. Теоретические предпосылки спортивной ориентации и необходимости набора одаренных детей. Способности и задатки.
82. Спортивная пригодность и спортивная перспективность. Характеристика и прогностическая значимость физического развития и особенностей телодвижения спортсменов.
83. Методы отбора. Тестирование по СФП, оценка координационных способностей. Организация набора.
84. Этапы отбора в процессе спортивного совершенствования. Переход спортсменов на более высокий уровень тренировочной деятельности.
85. Методы врачебного контроля, применяемые в процессе проведения занятий по оздоровительной аэробике. Шкалы и формулы для определения нагрузки на сердечно-сосудистую систему организма занимающихся аэробикой.
86. 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.
87. 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.
88. Этап углубленной подготовки (11-13 лет). Физиологические особенности организма в возрасте 11-13 лет. Периоды, наиболее благоприятные для развития различных физических качеств.

89. Место и значение аэробики (ритмической гимнастики) в занятиях по физкультуре в детском дошкольном учреждении.
90. Калланетика. Особенности воздействия комплекса упражнений калланетики. Стато-динамический режим работы мышц.
91. 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.
92. Йога-аэробика. Особенности проведения упражнений по йога-аэробике. Разновидности дыхания, применяемого в аэробике. Особенности дыхания в йоге. Исходные положения. Темп движения. Музыкальное сопровождение.
93. Дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика по системе йогов. Различные методики дыхательной гимнастики (системы Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).