

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 4 курса

1. Характеристики звеньев системы управления подготовкой спортсменов в спортивной аэробике.
2. Модели спортсменов высокой квалификации. Весо-ростовая модель. Модель соревновательной композиции (уровень сложности, интенсивности, творчества). Модель микроциклов (основного, ударного, соревновательного). Модели физической и функциональной подготовленности.
3. Микроцикл, как организационно-методическая основа тренировочного процесса.
4. Базовый (основной) микроцикл и его разновидности. Задачи, решаемые в рамках основного микроцикла. Структура каждого тренировочного дня основного микроцикла.
5. Модельные характеристики спортсменов мирового класса: морфо-функциональные признаки, уровень физической и технической подготовленности, психическая надежность, эмоциональность и выразительность.
6. Индивидуальный план подготовки спортсмена. Планирование подготовки на макроцикл.
7. Мезоцикл и виды планирования.
8. Аэробика и ритмическая гимнастика в курсе физического воспитания в вузе. Задачи и основы организации работы по аэробике.
9. Нормы и требования программы по аэробике. Особенности работы специального, спортивного и подготовительного отделений, отделения спортивного совершенствования.
10. Планирование работы. Документация планирования и учета. Перспективное и текущее планирование работы Положение о соревнованиях по спортивной аэробике.
11. Планирование нагрузки. План-конспект тренировочного занятия.
12. Составление приказов, смет, официальных писем. Подача заявок для участия в соревнованиях Положение о соревнованиях по спортивной аэробике.
13. Положение о соревнованиях по спортивной аэробике.
14. Планирование тренировочного процесса. Внешне планирование: устав, правила соревнований, календарь соревнований, программа спортклуба, положение о соревнованиях.
15. Планирование тренировочного процесса. Внутреннее планирование: годовой план-график, рабочий план, конспект занятия, индивидуальное планирование.

16. Методика составления документов внутреннего планирования. Составление годового и рабочего планов. Составление индивидуальных планов подготовки на год.
17. Обеспечение контроля за посещаемостью занятий. Допуск к занятиям и к соревнованиям. Нормативно-правовые основы допуска к занятиям по оздоровительной и спортивной аэробикой.
18. Тестирование на различных этапах подготовки: сроки, организация тестирования. Группа контрольных упражнений. Тестирование композиции. Контроль антропометрических показателей.
19. Контроль уровня технической подготовленности: Владение элементами сложности.
20. Рост спортивных результатов. Контроль динамики соревновательной деятельности. Учет участия в соревнованиях. Ведение дневников.
21. Контроль в группах начальной подготовки за тренировочной деятельностью детей дошкольного и младшего школьного возраста.
22. Спортивная классификация, оформление присвоения спортивных разрядов и званий.
23. Анализ соревновательной деятельности в спортивной аэробике. Изучение результатов выступлений. Динамика результатов внутри четырехлетнего цикла.
24. Анализ динамики оценок, полученных чемпионами и финалистами чемпионатов мира и Европы. Сопоставления, выводы и прогнозы.
25. Аспекты системы многолетней подготовки: организационно-методический, технический, физический, эмоциональный.
26. Содержание организационно-методического аспекта: цель, задачи, планирование подготовки, основы педагогического воздействия.
27. Педагогические методы восстановления. Аутогенная тренировка.
28. Медико-биологические методы восстановления. Физиологические процедуры.
29. Физические факторы (физио- и гидробальнеотерапия). Массаж и лечебная физкультура. Применение спортсменами сауны и парной бани.
30. Медицинское оборудование для комплексного контроля за эффективностью тренировок и восстановления.
31. Материально-техническое обеспечение для проведения учебно-тренировочных сборов. Экипировка команды. Поиск дополнительных источников финансирования
32. Характеристика оборудования и инвентаря для научных групп. Медицинское оборудование для комплексного контроля и проведения врачебно-педагогических наблюдений (ВПН).
33. Питание – главный фактор восстановления работоспособности. Парентеральное питание. Питьевой режим.
34. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности (витамины, белковые препараты и

- спортивные напитки, препараты, влияющие на энергетические процессы).
35. Организация питания на учебно-тренировочном сборе. Ежедневный рацион питания спортсмена в аэробике. Состав продуктов питания. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины. Пищевые добавки.
 36. Требования, предъявляемые к спортсооружениям для занятий аэробикой. Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, покрытия, вентиляция, отопление. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани).
 37. Требования, предъявляемые к специальному покрытию пола для занятий аэробикой и для проведения соревнований по спортивной аэробике (требования Международной федерации гимнастики).
 38. Табель основного спортивного инвентаря. Тренажеры. Варианты размещения и крепления. Изготовление и ремонт. Технология, инструменты и механизмы. Устранение неисправностей и периодичность ремонта.
 39. Понятие о материально-техническом обеспечении занятий по аэробике. Оборудование залов: основное и дополнительное. Финансирование и материальное снабжение занятий аэробикой. Рациональное размещение тренажеров и приспособлений. Устройство простейшего покрытия для занятий аэробикой.
 40. Опыт работы фитнес-центров Белоруссии и России. Структура и условия деятельности. Юридические основы. Особенности деятельности физкультурно-оздоровительных центров по месту жительства. Финансирование и материальное снабжение занятий аэробикой.
 41. Значение научных исследований для достижения высоких результатов в спорте.
 42. Фундаментальные и прикладные исследования.
 43. Задачи научных исследований в современных условиях развития спортивной деятельности.
 44. Актуальные проблемы исследования техники упражнений; процесса обучения двигательным действиям; закономерностей тренировочного процесса; особенностей подготовки спортсменов разного пола, возраста и квалификации; процесса становления физических (двигательных) качеств.
 45. Основные методы исследования и возможности их использования в спортивной практике.
 46. Поиск литературы. Правила библиографического описания источников.
 47. Метод наблюдения. Правила организации и проведения педагогических наблюдений.

48. Метод сбора мнений (экспертные оценки, интервьюирование, анкетирование, правила составления анкет).
49. Метод контрольных упражнений. Тестирование как основной метод оценки физической и функциональной подготовленности занимающихся. Составление протокола тестирования.
50. Метод эксперимента. Правила проведения педагогического эксперимента. Виды педагогических экспериментов. Планирование педагогического эксперимента.
51. Инструментальные методы исследования (динамография, киноциклография, тензометрия и др.). Проведение видеосъемки. Обработка полученных результатов. Анализ техники исполнения базовых элементов на основе результатов киноциклографии.
52. Методы оценки уровня технической подготовленности занимающихся. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности.
53. Динамография. Методика проведения. Возможности использования в спортивной практике. Тензометрия. Методика проведения. Возможности использования в спортивной практике. Измерение быстроты двигательной реакции. Виды методик.
54. Компьютерные методики биомеханического анализа техники упражнений, оценки функционального и психологического состояния спортсменов. Возможности использования табличного процессора Excel для обработки результатов научных исследований, представления данных в виде графиков и диаграмм, оформления таблиц.
55. Математико-статистическая обработка полученных данных (средние величины, достоверность различий, корреляционный, регрессионный и факторный анализы).
56. Перспективные направления научных исследований. Тема исследования. Название работы. Объект и предмет исследования, гипотеза. Выводы и заключение. Новизна и практическая значимость результатов.
57. Понятие актуальности исследования. Поиск актуальной темы для проведения собственных исследований. Обоснование актуальности избранной темы исследований.
58. Понятие цель и задача научного исследования. Формулирование цели и задач исследования. Определение цели и задач собственного исследования.
59. Поиск литературы по теме исследования. Реферирование. Анализ литературы. Правила библиографического описания источников.
60. Планирование и организация научного исследования. Подбор методов и методик исследования.