

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине

«Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»

для студентов 1 курса дневной формы получения образования,

обучающихся по направлению специальности

1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность

(тренерская работа по акробатике)»

1 семестр – зачет

1. Иметь положительные оценки за все семинарские занятия. В случае пропуска семинарского занятия – выполнить реферат по теме.
2. Положительная оценка за аудиторную контрольную работу.
3. Реферат по теме (по заданию).
4. Своевременная сдача и защита УСР.

Вопросы к зачету

1. Официальные спортивные соревнования: результаты, сильнейшие спортсмены мировых и европейских первенств, достижения белорусских спортсменов.
2. Общая характеристика тренерской работы. Подготовить профессиограмму тренера по акробатике.
3. Обеспечение безопасности подготовки спортсмена. Оказание первой помощи при различных травмах (практическое выполнение по заданию).
4. Помощь и страховка при выполнении элементов. Демонстрация различных способов страховки при выполнении отдельных акробатических упражнений (по заданию).
5. Терминология акробатики. Правила образования терминов для движений и статических положений.
6. Терминология упражнений хореографии. Использование французской терминологии при описании упражнений хореографии.
7. Физическая и функциональная подготовка. Составить комплекс упражнений для развития собственно силовых способностей. Проведение комплекса упражнений.
8. Физическая и функциональная подготовка. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Проведение комплекса упражнений.
9. Физическая и функциональная подготовка. Составить комплекс упражнений для развития силовой выносливости. Проведение комплекса упражнений.
10. Физическая и функциональная подготовка. Составить комплекс упражнений для развития быстроты. Проведение комплекса упражнений.
11. Физическая и функциональная подготовка. Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей. Проведение комплекса упражнений.

12. Физическая и функциональная подготовка. Составить комплекс упражнений для развития специальной выносливости. Проведение комплекса упражнений.

13. Физическая и функциональная подготовка. Составить комплекс упражнений для развития общей выносливости. Проведение комплекса упражнений.

14. Физическая и функциональная подготовка. Составить комплекс упражнений для развития гибкости. Проведение комплекса упражнений.

15. Основные рабочие положения партнеров при выполнении балансовых упражнений, двигательные действия и навыки сохранения позы акробата. Практическое выполнение (по заданию).

16. Основные рабочие положения партнеров при выполнении вольтижных упражнений, бросков, ловлей и приземлений на различных видах опоры. Практическое выполнение (по заданию).

17. Техника приземления («в доскок»). Практическое выполнение приземления «в доскок» при выполнении различных акробатических прыжков (по заданию).

18. Основы техники прыжков на батуте. Страховка и помощь при прыжках на батуте. Практическое выполнение (по заданию).

19. Применение хореографических упражнений в разминке. Составить и провести комплекс подготовительной части занятия с использованием средств хореографии.