

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»

для студентов 4 курса, обучающихся по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по акробатике)»

7 семестр – зачет

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

Вопросы к зачету

1. Цели, задачи, содержание, основные средства спортивной подготовки акробатов и методы их применения на различных этапах многолетней тренировочной деятельности.
2. Планирование спортивной подготовки. Документация планирования и учета. Перспективное и текущее планирование работы. Планирование нагрузки (составление документов планирования – по заданию).
3. Виды и содержание мезоциклов в системе многолетней спортивной подготовки (составление плана мезоцикла – по заданию).
4. Виды и содержание макроциклов в системе многолетней спортивной подготовки (составление плана макроцикла – по заданию).
5. Микроцикл как организационно-методическая основа тренировочного процесса (составление плана микроцикла – по заданию).
6. Структура тренировочного занятия. Разминка, специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка (ТП), двигательная подготовка (ДП), восстановительные мероприятия.
7. Определение понятия «моделирование». Особенности моделирования в акробатике. Модельные характеристики: морфофункциональные показатели, уровень технической и физической подготовленности, артистизм.
8. Модели спортсменов высокой квалификации. Морфофункциональная модель. Модели физической и технической подготовленности. Модели микроциклов.
9. Прогнозирование спортивных результатов с учетом ряда объективных и субъективных факторов спортивной подготовки.

10. Составление приказов, смет, официальных писем. Подача заявок для участия в спортивных соревнованиях. Положение о спортивных соревнованиях. Составление сметы спортивных соревнований. (Один документ – по заданию).

11. Контроль спортивной подготовки. Педагогическое тестирование. Тестирование на различных этапах спортивной подготовки: сроки, организация тестирования. Группа контрольных упражнений.

12. Контроль антропометрических показателей.

13. Спортивная классификация, оформление присвоения спортивных разрядов и званий.

14. Определение понятия «интегральная подготовка». Общая характеристика системы централизованной подготовки акробатов. Руководство и организация централизованной подготовкой.

15. Планирование спортивной подготовки. Организация учебно-тренировочных сборов (УТС): виды сборов, содержание, особенности методики и организации занятий.

16. Анализ выступлений белорусских акробатов на спортивных соревнованиях внутри страны и за рубежом. Уровень подготовленности спортсменов в различных странах.

17. Акробатическая подготовка в различных видах гимнастики, прыжках в воду, фристайле, сноуборде, легкой атлетике, игровых видах спорта, тяжелой атлетике, различных видах борьбы и других видах спорта.

18. Средства развития музыкальности, пластичности, выразительности движений.

19. Методика постановки композиции. Основные требования международных правил к структуре и содержанию композиций. Длительность, количество элементов сложности, взаимодействия, переходы.

20. Тактика постановки композиций в зависимости от индивидуальной подготовленности спортсменов. Учет индивидуальных особенностей при подборе фонограммы, определении элементов сложности и их композиционному распределению.

21. Закономерности построения композиции (вступление, завязка, развязка, кульминация, медленная основная часть, апофеоз, финал, концовка).

22. Артистизм и его значение в выступлении акробатов.

23. Психолого-педагогическая характеристика акробатики. Психолого-педагогическая характеристика тренера по акробатике.

24. Определение понятий: «тактика», «тактическая подготовка». Виды и направления тактической подготовки в акробатике.

25. Структура и функции международных, национальных, государственных и общественных органов управления акробатикой.

26. Методика оценивания трудности, составления тарифных листов. Практика записи сложности упражнений по видео, на тренировочных занятиях, на спортивных соревнованиях (по заданию).

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»

для студентов 4 курса, обучающихся по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по акробатике)»

8 семестр – зачет

1. Иметь положительные оценки за все семинарские занятия. В случае пропуска семинара – выполнить реферат по теме.
2. Положительная оценка за аудиторную контрольную работу по темам курса.
3. Реферат по теме (по заданию).

Вопросы к зачету

1. Педагогические методы восстановления.
2. Аутогенная тренировка (практическое проведение – по заданию).
3. Медико-биологические методы восстановления.
4. Влияние допинговых средств на организм спортсмена. Основные требования Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Правила, организация и процедура проведения допинг-контроля
5. Материально-техническое обеспечение для проведения учебно-тренировочных сборов. Экипировка команды.
6. Питание – главный фактор восстановления работоспособности. Питьевой режим (составление рациона питания – по заданию).
7. Организация питания на учебно-тренировочном сборе. Ежедневный рацион питания спортсмена в акробатике. Состав продуктов питания. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины. Пищевые добавки (составление рациона питания – по заданию).
8. Использование различных информационных средств для поиска и анализа информации в акробатике.
9. Опыт работы центров спортивной подготовки акробатов зарубежных стран (подготовка мультимедийной презентации – по заданию).
10. Составление сметы с учетом календаря спортивных соревнований и условий проведения спортивных соревнований.
11. Значение массовых гимнастических выступлений. Краткий исторический обзор массовых гимнастических выступлений. Содержание массовых гимнастических выступлений и их структура.
12. Особенности организации показательных выступлений. Место и значение шоу-программ и показательных выступлений в системе спортивной подготовки акробатов.