

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по учебной дисциплине
«Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»
для студентов 1 курса,
обучающихся по направлению специальности
1-88 02-01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по акробатике)»

2 семестр

1. Общая характеристика акробатики.
2. Акробатика в системе физического воспитания.
3. Акробатика как вид спорта. Официальные спортивные соревнования.
4. История возникновения и развития акробатики. Формирование акробатики как спортивной дисциплины.
5. Современные тенденции и проблемы развития акробатики.
6. Модель специалиста-тренера по акробатике. Виды деятельности тренеров
7. Современные тенденции развития акробатики. Проблемы и перспективы
8. Определение понятия «терминология акробатики», назначение терминологии.
9. Правила образования терминов.
10. Особенности терминов отдельных групп упражнений.
11. Особенности терминологии упражнений акробатики. Правила и формы записи упражнений.
12. Терминология упражнений хореографии
13. Организация и проведение спортивных соревнований по акробатике. Подготовка зала для проведения спортивных соревнований.
14. Структура и классификация акробатических упражнений.
15. Обеспечение безопасности спортивной подготовки. Помощь и страховка при выполнении элементов.
16. Оказание первой помощи при травмах.
17. Общие основы техники акробатических упражнений.
Характеристики техники.
18. Определение понятия «устойчивость тел». Виды и условия статических равновесий тел. Оси и плоскости вращательного движения.
Примеры
19. Основы техники балансирования. Условия сохранения и восстановления положения акробата.
20. Основные рабочие положения партнеров при выполнении балансовых упражнений, двигательные действия и навыки сохранения позы акробата.
21. Функциональные обязанности партнеров и их взаимодействие в парах и группах при выполнении балансовых элементов.

22. Основы техники построения и выполнения базовых пирамид в тройках и четверках.
23. Основы техники темпа в парах и группах.
24. Основы техники ловли после акробатического прыжка.
25. Функциональные обязанности партнеров и их взаимодействие в парах и группах при выполнении вольтижных элементов.
26. Основные рабочие положения партнеров при выполнении вольтижных упражнений, бросков, ловлей и приземлений на различных видах опоры.
27. Действие законов механики при выполнении акробатических прыжков.
28. Фазы акробатических прыжков.
29. Основы техники гладких и винтовых акробатических прыжков
30. Характеристика прыжков на батуте и их классификация. Общие основы техники прыжков на батуте.
31. Правила поведения на сетке. Входы и сходы с батута. Страховка и помощь при прыжках на батуте.
32. Физическая и функциональная подготовка. Физические качества, определяющие успешность специализации в акробатике.
33. Сила: определение, виды, особенности проявления и развития. Топография силы у занимающихся акробатикой. Силовая выносливость. Скоростно-силовая подготовка, особенности развития.
34. Гибкость, виды, особенности развития
35. Координационные способности, виды, особенности развития.
36. Содержание и структура физической подготовки, ее место и значение в системе спортивной подготовки в акробатике.
37. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, задачи, содержание. Функциональная подготовка.
38. Сочетание специальной физической подготовки и технической подготовки.
39. Методика составления комплексов СФП.
40. Круговой метод и особенности его применения.
41. Значение музыкального сопровождения занятий и выступлений. Элементы музыкальной грамоты
42. Значение хореографической подготовки на этапах многолетней спортивной подготовки акробатов.
43. Основы техники классической хореографии. Упражнения у станка.
44. Основы техники классической хореографии. Партерная хореография.
45. Содержание хореографических упражнений и особенности их использования в акробатике.
46. Требования, предъявляемые к специализированным спортивным сооружениям для занятий акробатикой (требования Международной федерации гимнастики (ФИЖ)).
47. Оборудование залов: основное и дополнительное.

48. Тренажеры. Лонжи. Поролоновые ямы, кубы, маты. Батуты. Акробатическая дорожка. Трамплины, гимнастические мостики. Правила эксплуатации.