

Вопросы к семинарскому занятию

Тема 46. Цели, задачи, содержание, основные средства спортивной подготовки акробатов и методы их применения

1. Цели и задачи спортивной подготовки акробатов на различных этапах многолетней тренировочной деятельности.
2. Содержание спортивной подготовки акробатов на различных этапах многолетней тренировочной деятельности.
3. Особенности спортивной подготовки в зависимости от функциональных обязанностей партнеров.
4. Средства и методы спортивной подготовки акробатов, их реализация на различных этапах многолетней тренировочной деятельности.
5. Средства и методы спортивной подготовки акробатов на этапе начальной подготовки.
6. Средства и методы спортивной подготовки акробатов на этапе предварительной базовой подготовки.
7. Средства и методы спортивной подготовки акробатов на этапе специализированной базовой подготовки.
8. Средства и методы спортивной подготовки акробатов на этапе подготовки к высшим достижениям.
9. Средства и методы спортивной подготовки акробатов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.
10. Средства и методы спортивной подготовки акробатов на этапе сохранения достижений.

Вопросы к семинарскому занятию

Тема 21. Прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности

1. Определение понятия «моделирование».
2. Особенности моделирования в акробатике
3. Моделирование спортивной деятельности. Классификация моделей.
4. Модели соревновательной деятельности, модели подготовленности.
5. Модели соревновательной деятельности и модели подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Вопросы к семинарскому занятию

Тема 49. Планирование спортивной подготовки, прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности

1. Определение понятия «прогнозирование».
2. Особенности прогнозирования в акробатике.
3. Анализ прогнозов. Внесение коррективов в планы спортивной подготовки на основе результатов соревновательной деятельности.
4. Разработка прогнозов на макроцикл спортивной подготовки.
5. Особенности составления приказов, смет, официальных писем.
6. Подача заявок для участия в спортивных соревнованиях.
7. Положение о спортивных соревнованиях.

Вопросы к семинарскому занятию

Тема 39. Этапы отбора.

1. Этапы отбора в процессе спортивного совершенствования.
2. Переход спортсменов на последующий уровень спортивной подготовки.
3. Методы антропометрического тестирования.
4. Определение весо-ростовых показателей и сравнение с модельными.
5. Методы определения уровня общей физической подготовленности (ОФП).
6. Тесты и контрольные упражнения, характеризующие уровень ОФП.
7. Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП).
8. Тесты и контрольные упражнения для определения уровня СФП.
9. Специальная техническая подготовленность (СТП) и тестирование уровня СТП для спортсменов различного уровня подготовленности.
10. Тестирование уровня ОФП на занятиях с физкультурно-оздоровительными группами.
11. Методы врачебного контроля, применяемые в процессе проведения занятий по акробатике.
12. Методы самоконтроля во время учебно-тренировочного процесса.

Семинарское занятие
Тема 47. Контроль спортивной подготовки.

Вопросы для выполнения аудиторной контрольной работы

1. Цель и задачи контроля физического состояния спортсмена.
2. Виды врачебно-педагогического контроля.
3. Антропометрия.
4. Методы педагогического контроля (физические тесты).
5. Функциональные тесты.
6. Расчет оптимального пульса.
7. Перетренированность и недотренированность.
8. Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования
9. Процедура тестирования.
10. Педагогическое тестирование.
11. Обеспечение контроля за посещаемостью занятий.
12. Тестирование на различных этапах спортивной подготовки: сроки, организация тестирования.

Вопросы к семинарскому занятию

Тема 44. Особенности спортивной подготовки акробатов высокой квалификации.

1. Общая характеристика системы централизованной подготовки акробатов.
2. Руководство и организация централизованной подготовкой.
3. Особенности частей учебно-тренировочного занятия
4. Планирование подготовки.
5. Контроль за выполнением планов в период работы между учебно-тренировочными сборами.
6. Контроль за выполнением планов на соревнованиях.

Практическое задание – анализ выступлений белорусских акробатов на республиканских и международных спортивных соревнованиях. Уровень подготовленности спортсменов в различных странах (организация дискуссии).

Вопросы к семинарскому занятию

Тема 45. Спортивно-прикладная направленность акробатических упражнений.

1. Роль акробатической подготовки в различных видах спорта.
2. Особенности методики проведения занятий акробатической направленности в зависимости от вида спорта (в различных видах гимнастики, прыжках в воду, фристайле, сноуборде, легкой атлетике, игровых видах спорта, тяжелой атлетике, различных видах борьбы и других видах спорта).
3. Значение и возможности использования акробатической подготовки для представителей различных профессий.

Практическое задание

1. Составить план-конспект занятия акробатической направленности для представителей легкой атлетики.
2. Составить план-конспект занятия акробатической направленности для представителей фристайла.
3. Составить план-конспект занятия акробатической направленности для представителей сноуборда.
4. Составить план-конспект занятия акробатической направленности для представителей игровых видов спорта.
5. Составить план-конспект занятия акробатической направленности для представителей прыжков в воду.
6. Составить план-конспект занятия акробатической направленности для представителей единоборств.

Вопросы к семинарскому занятию

Тема 33. Композиция акробатики.

1. Основные требования международных правил спортивных соревнований к структуре и содержанию композиций.
2. Закономерности построения композиции (вступление, завязка, развязка, кульминация, медленная основная часть, апофеоз, финал, концовка).
3. Учет индивидуальных особенностей при подборе фонограммы, определении элементов сложности и их композиционному распределению.

Практическое задание

Составление вступления и завязки композиции акробатики под различные фонограммы (по заданию).

Вопросы к семинарскому занятию
Тема 36. Развитие артистизма.

1. Артистизм и его значение в выступлении акробатов.
2. Основные критерии при оценке артистизма в акробатике.
3. Специальные требования, предъявляемые к акробатическим композициям.
4. Актерское мастерство и его составляющие.
5. Хореография как средство для развития выразительности движений.

Семинарское занятие
Тема 48. Соревновательный процесс в системе спортивной подготовки.

Вопросы для выполнения аудиторной контрольной работы

1. Анализ соревновательной деятельности в акробатике.
2. Изучение результатов выступлений ведущих акробатов и батутистов мира. Динамика результатов.
3. Сравнительный анализ динамики оценок, полученных чемпионами и финалистами чемпионатов мира и Европы (по заданию).

Вопросы к семинарскому занятию

Тема 50. Врачебный контроль и медицинское обеспечение в акробатике

1. Медицинское оборудование для комплексного контроля за эффективностью тренировок и восстановления.
2. Педагогические методы восстановления.
3. Аутогенная тренировка.
4. Медико-биологические методы восстановления.
5. Физиологические процедуры.
6. Физические факторы (физио- и гидробальнеотерапия).
7. Оксигенотерапия.
8. Массаж и лечебная физкультура.
9. Применение спортсменами сауны, криосауны и парной бани.
10. Растягивание соединительнотканых образований. Кинезиотейпирование (применение функциональных лейкопластырных повязок).
11. Применение мазей, гелей и кремов.

Вопросы для выполнения аудиторной контрольной работы

1. Описание применения педагогических методов восстановления на практике.
2. Описание применения медико-биологических методов восстановления на практике.
3. Описание применения аутогенной тренировки как психологического метода восстановления на практике.

Вопросы к семинарскому занятию

Тема 51. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки.

1. Материально-техническое обеспечение для проведения учебно-тренировочных сборов. Экипировка команды.
2. Характеристика оборудования и инвентаря для научных групп. Медицинское оборудование для комплексного контроля и проведения врачебно-педагогических наблюдений (ВПН).
3. Питание и питьевой режим акробатов высокого класса.
4. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности (витамины, белковые препараты и спортивные напитки, препараты, влияющие на энергетические процессы).
5. Организация питания на учебно-тренировочном сборе.
6. Пищевые добавки, разрешенные к применению.

Задание к семинарскому занятию

Тема 53. Информационное обеспечение, популяризация и реклама вида спорта.

Практическое задание (по выбору преподавателя)

1. Поиск и представление информации о достижениях в сфере акробатики в интернете.
2. Поиск и презентация видеозаписей, рекламных роликов и фильмов об акробатике.
3. Анализ информации с текущих спортивных соревнований.
4. Изучение последних новостей с сайтов Международной федерации гимнастики, Белорусской ассоциации гимнастики.
5. Составление рекламных проспектов клуба, вида спорта, команды.

Вопросы к семинарскому занятию

Тема 54. Источники финансирования, составление сметы, поиск спонсоров.

1. Определение приоритетных спортивных соревнований.
2. Определение статей доходов и расходов.
3. Направление коммерческой деятельности спортивного клуба.
4. Поиск дополнительных источников финансирования.
5. Составление бизнес-плана деятельности отделения спортивного клуба.

УСР «Методика оценивания трудности, составления тарифных листов»

Практическое задание

Практика записи сложности упражнений по видеоматериалам соревнований (по заданию)

1. Методика подсчета трудности упражнений. Определить трудность 6 балансовых элементов в тройках по Таблицам трудности.
2. Методика подсчета трудности упражнений. Определить трудность 6 балансовых элементов в четверках по Таблицам трудности.
3. Методика подсчета трудности упражнений. Определить трудность 6 балансовых элементов в парах по Таблицам трудности.
4. Методика подсчета трудности упражнений. Определить трудность 6 вольтижных элементов в тройках по Таблицам трудности.
5. Методика подсчета трудности упражнений. Определить трудность 6 вольтижных элементов в четверках по Таблицам трудности.
6. Методика подсчета трудности упражнений. Определить трудность 6 вольтижных элементов в парах по Таблицам трудности.
7. Правила и методика составления тарифных листов. Составить 2 тарифных листа для балансового упражнения троек.
8. Правила и методика составления тарифных листов. Составить 2 тарифных листа для балансового упражнения четверок.
9. Правила и методика составления тарифных листов. Составить 2 тарифных листа для балансового упражнения пар.
10. Правила и методика составления тарифных листов. Составить 2 тарифных листа для вольтижного упражнения троек.
11. Правила и методика составления тарифных листов. Составить 2 тарифных листа для вольтижного упражнения четверок.
12. Правила и методика составления тарифных листов. Составить 2 тарифных листа для вольтижного упражнения пар.
13. Правила и методика составления тарифных листов. Составить 2 тарифных листа для комбинированного упражнения троек.
14. Правила и методика составления тарифных листов. Составить 2 тарифных листа для комбинированного упражнения четверок.
15. Правила и методика составления тарифных листов. Составить 2 тарифных листа для комбинированного упражнения пар.