

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА  
проректором по учебной работе  
университета Е.В.Фильгиной  
09.03.2022  
Регистрационный № УД-119

**ПРОГРАММА  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по акробатике)»

Минск  
БГУФК  
2022

УДК 796.417.2(073)

ББК 75.6я73

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

#### **СОСТАВИТЕЛИ:**

**Т.А. Морозевич-Шилюк**, проректор по научной работе учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», профессор кафедры гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**Г.В. Антонов**, заведующий кафедрой гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**Н.Ю. Мацюсь**, доцент кафедры гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук

#### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**В.А. Харьков**, заведующий кафедрой спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук;

**А.М. Федорова**, доцент кафедры педагогики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук

#### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 17.01.2022 № 8);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 19.01.2022 № 7);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 24.02.2022 № 12)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	5
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА</b> .....	9
<b>Раздел I. Характеристика акробатики</b> .....	9
Тема 1. Общая характеристика акробатики .....	9
Тема 2. История возникновения и развития акробатики .....	9
Тема 3. Современные тенденции и проблемы развития акробатики.....	9
Тема 4. Обеспечение безопасности спортивной подготовки .....	9
Тема 5. Система управления видом спорта.....	10
Тема 6. Терминология акробатики .....	10
<b>Раздел II. Правила, организация и проведение спортивных соревнований, методика судейства</b> .....	10
Тема 7. Правила спортивных соревнований по акробатике. Методика судейства .....	10
Тема 8. Методика оценивания трудности, составления тарифных листов.....	11
<b>Раздел III. Техника выполнения акробатических упражнений</b> .....	11
Тема 9. Общие основы техники акробатических упражнений.....	11
Тема 10. Структура и классификация акробатических упражнений.....	12
Тема 11. Основы техники балансовых упражнений.....	12
Тема 12. Основы техники вольтижных упражнений.....	12
Тема 13. Основы техники акробатических прыжков .....	12
Тема 14. Основные направления хореографической подготовки.....	12
Тема 15. Основы техники прыжков на батуте .....	13
<b>Раздел IV. Современные представления о системе спортивной подготовки в акробатике</b> .....	13
Тема 16. Цели, задачи, содержание спортивной подготовки .....	13
Тема 17. Специфические условия спортивной деятельности в акробатике .....	13
Тема 18. Управление спортивной подготовкой в акробатике .....	14
Тема 19. Прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности .....	14
Тема 20. Формы организации занятий акробатикой .....	14
<b>Раздел V. Методика обучения в акробатике</b> .....	15
Тема 21. Общие основы методики обучения акробатическим упражнениям .....	15
Тема 22. Обучение базовым упражнениям.....	15
Тема 23. Обучение индивидуальным акробатическим упражнениям.....	16
Тема 24. Обучение парно-групповым акробатическим элементам .....	16
Тема 25. Обучение хореографическим упражнениям.....	16
Тема 26. Методика проведения учебно-тренировочного занятия .....	16
<b>Раздел VI. Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь</b> .....	17
Тема 27. Техническая подготовка .....	17
Тема 28. Физическая и функциональная подготовка .....	17
Тема 29. Психологическая подготовка .....	17
Тема 30. Композиции акробатики. Методика постановки композиции.....	18
Тема 31. Тактическая подготовка.....	18
Тема 32. Основы музыкальной грамоты. Музыкальное сопровождение занятий и выступлений .....	18
Тема 33. Развитие артистизма.....	18
Тема 34. Планирование и организация шоу-программ и показательных выступлений....	19

<b>Раздел VII. Спортивный отбор</b> .....	19
Тема 35. Система спортивного отбора .....	19
Тема 36. Этапы спортивного отбора.....	20
Тема 37. Морфофункциональные особенности детей различного возраста .....	20
<b>Раздел VIII. Система спортивной подготовки акробатов различной квалификации</b> .....	20
Тема 38. Методика спортивной подготовки акробатов на этапе начальной подготовки....	20
Тема 39. Методика спортивной подготовки акробатов в зависимости от специализации (верхний, нижний) в балансовых упражнениях.....	21
Тема 40. Методика спортивной подготовки акробатов в зависимости от специализации (верхний, нижний) в вольтижных упражнениях.....	21
Тема 41. Особенности спортивной подготовки акробатов высокого класса .....	21
Тема 42. Спортивно-прикладная направленность акробатических упражнений .....	22
<b>Раздел IX. Общие основы спортивной подготовки акробатов</b> .....	22
Тема 43. Цели, задачи, содержание, основные средства спортивной подготовки акробатов и методы их применения .....	22
Тема 44. Контроль спортивной подготовки. Педагогическое тестирование.....	23
Тема 45. Соревновательный процесс в системе спортивной подготовки.....	23
Тема 46. Планирование спортивной подготовки, прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности.....	23
<b>Раздел X. Медико-биологическое, научно-методическое, материально-техническое, информационное, финансовое обеспечение спортивной подготовки</b> .....	24
Тема 47. Врачебный контроль и медицинское обеспечение в акробатике. Методы и средства профилактики применения допинговых средств .....	24
Тема 48. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки.....	24
Тема 49. Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки в акробатике .....	25
Тема 50. Информационное обеспечение, популяризация и реклама вида спорта.....	25
Тема 51. Источники финансирования, составление сметы, поиск спонсоров .....	25
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....	26
Порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования).....	26
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по акробатике)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем) .....	30
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по акробатике)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы).....	35
Критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по акробатике)».....	40
<b>Список рекомендуемой литературы</b> .....	43

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по акробатике)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, образовательным стандартом высшего образования I ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, учебным планом вышеуказанного направления специальности и учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по акробатике)».

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательной программы высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования I ступени ОСВО 1-88 02 01-2013.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности выпускника в избранном виде спорта (акробатика).

Реализация целевой функции государственного экзамена связана с решением следующих профессиональных задач:

- оценка степени освоения выпускником учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции;
- оценка умения выпускника ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в избранном виде спорта (акробатика), иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;
- оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;
- планирование, организация, контроль и коррекция спортивной подготовки;
- проведение и контроль учебно-тренировочных и других занятий по спортивной акробатике с учетом пола, возраста и уровня спортивной подготовленности;
- планирование, организация, контроль и коррекция процесса физического воспитания;
- обеспечение безопасности занятий по спортивной подготовке и физическому воспитанию;
- дифференциация, индивидуализация спортивной подготовки и физического воспитания;
- организация и проведение спортивного отбора;
- обучение двигательным действиям;
- направленное развитие двигательных способностей;

- нормирование и контроль физической нагрузки;
- выбор и использование средств и методов спортивной подготовки;
- формирование навыков самоконтроля у занимающихся;
- организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- контроль и анализ соревновательной деятельности;
- судейство спортивных соревнований и подготовка судей по акробатике;
- организация активного отдыха средствами физической культуры и спорта;
- оценка уровня готовности выпускника к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Выпускник должен:

**знать:**

- историю, современное состояние и тенденции развития акробатики;
- основные понятия акробатики;
- обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных организаций управления акробатикой;
- правила спортивных соревнований;
- профессиональные компетенции тренера по акробатике;
- основные положения системы спортивной подготовки;
- содержание видов спортивной подготовки;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в акробатике;
- цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки акробатов различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в акробатике;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в акробатике;
- соревновательную деятельность акробатики;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки акробатов;

**уметь:**

- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности спортсмена;
- организовать спортивные соревнования;
- судить спортивные соревнования;
- готовить судей по акробатике;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику акробатики;

- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике акробатики;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- использовать внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
- контролировать и поддерживать учебную, трудовую и производственную дисциплину;
- разрабатывать, представлять и согласовывать подготовленные документы и материалы;
- принимать управленческие решения;
- воспитывать патриотизм, чувство долга и ответственность за результаты учебной деятельности;

***владеть:***

- понятийным аппаратом акробатики;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой акробатики;
- тактикой акробатики;
- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по акробатике)» носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» со смежными учебными дисциплинами.

Программа государственного экзамена основана на содержании учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя следующие разделы:

**Раздел I. Характеристика акробатики.**

Раздел II. Правила, организация и проведение спортивных соревнований, методика судейства.

Раздел III. Техника выполнения акробатических упражнений.

Раздел IV. Современные представления о системе спортивной подготовки в акробатике.

Раздел V. Методика обучения в акробатике.

Раздел VI. Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь.

Раздел VII. Спортивный отбор.

Раздел VIII. Система спортивной подготовки акробатов различной квалификации.

Раздел IX. Общие основы спортивной подготовки акробатов.

Раздел X. Медико-биологическое, научно-методическое, материально-техническое, информационное, финансовое обеспечение спортивной подготовки.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта». В процессе подготовки к сдаче государственного экзамена студенту следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос, и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

– порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования);

– экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем);

– экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы);

– критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене;

– список рекомендуемой литературы.

Список рекомендуемой литературы включает основные и дополнительные литературные источники: учебники, учебные пособия (отечественных и зарубежных авторов).



# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

## Раздел I. ХАРАКТЕРИСТИКА АКРОБАТИКИ

### Тема 1. Общая характеристика акробатики

Акробатика как система физических упражнений, жанр циркового искусства. Акробатика как вид спорта. Официальные спортивные соревнования. Чемпионаты мира и Европы, Всемирные, Европейские и Юношеские Олимпийские игры: спортивные результаты сильнейших спортсменов.

### Тема 2. История возникновения и развития акробатики

История зарождения и развития акробатики. Формирование акробатики как спортивной дисциплины. Достижения белорусских спортсменов в чемпионатах мира и Европы, Всемирных и Европейских играх, Юношеских Олимпийских играх.

### Тема 3. Современные тенденции и проблемы развития акробатики

Характеристика видов акробатики и их представление на различных видах спортивных соревнований. Современные тенденции развития акробатики: роль международных правил спортивных соревнований. Основные проблемы развития акробатики: достаточность научно-методической литературы, материально-техническое обеспечение, кадровое обеспечение, финансирование и возможность приобретения соревновательного опыта. Перспективы развития акробатики: вхождение в программу Олимпийских игр.

Характеристика тренера по акробатике. Общая характеристика тренерской работы. Профессиональные компетенции тренера по виду спорта. Основные качества характера, присущие тренеру по акробатике. Круг знаний и умений тренера. Умение собирать и анализировать информацию, планировать и корректировать нагрузку, составлять композиции, записывать фонограммы, организовывать спортивные соревнования и учебно-тренировочные сборы. Знание техники и методики обучения. Умение оказывать страховку и помощь, первую помощь.

Профессия «тренер»: главный тренер, старший тренер, тренер групп начальной подготовки, тренер учебно-тренировочных групп, тренер групп спортивного совершенствования, тренер групп высшего спортивного мастерства, тренер-хореограф, тренер по общей физической подготовке (ОФП), тренер по специальной физической подготовке (СФП), тренер-менеджер, тренер-психолог, массажист, методист, инструктор, персональный тренер, звукорежиссер.

Участие в судействе. Поведение во время спортивных соревнований: присутствие на судейской коллегии, присутствие при опробовании площадки, при разминке, перед выходом спортсменов на помост.

### Тема 4. Обеспечение безопасности спортивной подготовки

Основные причины травматизма на занятиях акробатикой (педагогические, дисциплинарные, медицинские, гигиенические, специфические). Мероприятия

по профилактике травматизма на занятиях акробатикой. Правила использования приспособлений и оборудования в акробатике. Контроль за состоянием здоровья занимающихся. Запрещенные элементы.

Помощь и страховка при выполнении элементов. Виды помощи (проводка, поддержка, толчок). Использование специального оборудования (лонжи, поролоновые маты, поролоновая яма).

Оказание первой помощи при травмах.

### **Тема 5. Система управления видом спорта**

Международные, национальные, государственные и общественные организации управления акробатикой. Деятельность Международной федерации гимнастики (ФИЖ) и Европейского гимнастического союза (УЕЖ) как международных органов управления гимнастическими видами спорта. Деятельность Министерства спорта и туризма Республики Беларусь. Деятельность Белорусской ассоциации гимнастики как общественного органа управления гимнастическими видами спорта.

Определение календаря спортивных соревнований. Положения о республиканских и международных спортивных соревнованиях. Состав главной судейской коллегии (ГСК). Оргкомитет спортивных соревнований. Формирование тренерского штата и штата национальных и сборных команд страны.

### **Тема 6. Терминология акробатики**

Назначение терминологии акробатики. Требования, предъявляемые к терминам (краткость, доступность, точность). Правила и способы образования терминов: заимствование иноязычных слов, использование слов в переносном значении, словосложение, использование имени первого исполнителя.

Основные и дополнительные термины. Использование основных терминов для обозначения группы однородных упражнений, указания на их общий, типичный признак. Использование дополнительных терминов для обозначения способа выполнения упражнения, направления движения, условия опоры и др.

Особенности терминов отдельных групп упражнений. Термины акробатических прыжков. Термины парно-групповых акробатических упражнений.

Правила и формы записи упражнений. Графическая, цифровая и символьная запись упражнений акробатики.

Терминология упражнений хореографии. Использование французской терминологии при описании упражнений хореографии.

## **Раздел II. ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ, МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА**

### **Тема 7. Правила спортивных соревнований по акробатике.**

#### **Методика судейства**

Виды спортивных соревнований: по масштабам, по решаемым задачам, по характеру организации, по форме зачета, по возрастным категориям. Программа спортивных соревнований. Документы спортивных соревнований

(календарный план, положение, судейские протоколы, отчеты, сценарный план и др.).

Организация спортивных соревнований. Проведение спортивных соревнований. Состав и работа судейской коллегии.

Технический регламент Международной федерации гимнастики (ФИЖ). Общие правила спортивных соревнований ФИЖ. Рейтинг спортивных соревнований, проводимых под эгидой ФИЖ, сроки и особенности их проведения. Организация спортивных соревнований: требования к залу и оборудованию. Требования к спортсменам. Антидопинговые разъяснения. Общие правила судейства. Размеры площадки. Костюмы для выступлений. Судейство международных и республиканских спортивных соревнований. Дисциплинарные взыскания и дисквалификация.

Судейство исполнения (технического мастерства). Критерии судейства: техника исполнения, амплитуда движений, точность линий и форм тела, стабильность статических элементов, контролируемые приземления и ловли и др. Выставление оценки исполнения «Е».

Судейство артистизма. Критерии судейства: творчество, выразительность, исполнение / хореография, музыкальность, партнерство. Выставление оценки артистизма «А».

Судейство трудности соревновательных упражнений. Критерии судейства. Требования к трудности. Таблицы трудности. Выставление оценки трудности «D».

### **Тема 8. Методика оценивания трудности, составления тарифных листов**

Структура и содержание Таблиц трудности. Система условных обозначений, используемых при записи упражнений (графическая, цифровая, символьная, текстовая). Правила составления тарифных листов (соревновательных карточек спортсменов).

## **Раздел III. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

### **Тема 9. Общие основы техники акробатических упражнений**

Техника акробатических упражнений как один из наиболее рациональных способов выполнения двигательного действия. Характеристики техники (пространственные, временные, пространственно-временные, динамические).

Классификация акробатических упражнений.

Равновесие и устойчивость. Виды и условия статических равновесий тел. Устойчивое равновесие. Неустойчивое равновесие. Безразличное равновесие. Ограниченно-устойчивое равновесие. Влияние высоты расположения центра тяжести тела, величины площади опоры и массы на устойчивость тела.

Оси и плоскости вращательного движения. Сагиттальная ось, фронтальная плоскость. Вертикальная ось, горизонтальная плоскость. Фронтальная ось, сагиттальная плоскость.

Внешние силы, действующие на спортсменов при выполнении акробатических упражнений. Сила тяжести. Силы инерции. Сила реакции опоры. Силы сопротивления внешней среды. Внутренние силы, действующие на спортсменов при выполнении акробатических упражнений. Активные силы мышечного сокращения. Пассивные силы эластической тяги мягких тканей, силы сопротивления костей и хрящей, силы сцепления жидкости в полости суставов.

Структура акробатических упражнений. Подготовительные, основные, завершающие действия в структуре акробатических упражнений.

### **Тема 10. Структура и классификация акробатических упражнений**

Характеристика основных групп акробатических упражнений (акробатических прыжков, балансовых, вольтижных, статических и динамических индивидуальных).

### **Тема 11. Основы техники балансовых упражнений**

Функциональные обязанности партнеров и их взаимодействие в парах и группах при выполнении балансовых упражнений. Основные рабочие положения (исходные, конечные) партнеров при выполнении балансовых упражнений, двигательные действия и навыки сохранения позы акробата. Основные способы балансирования (кистями, ступнями, головой, движениями, пассивка).

Техника балансовых элементов в парах и группах с различным положением нижнего или нижних. Техника балансовых элементов в парах с движением нижнего (сед, сед с поворотом, шпагат, горизонтальное равновесие, кувырок). Построение и выполнение базовых пирамид в тройках и четверках.

### **Тема 12. Основы техники вольтижных упражнений**

Функциональные обязанности партнеров и их взаимодействие в парах и группах при выполнении вольтижных элементов. Основные рабочие положения (исходные, конечные) партнеров при выполнении вольтижных упражнений, бросков, ловлей и приземлений на различных видах опоры. Техника темпа в парах и группах. Техника вольтижных упражнений броском, толчком, подкидным броском. Особенности техники выполнения вольтижных элементов в темпе.

### **Тема 13. Основы техники акробатических прыжков**

Характеристика акробатических прыжков.

Классификация акробатических прыжков (гладкие, винтовые, одиночные, многократные). Структурные группы акробатических прыжков: перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты и сальто.

Техника выполнения гладких и винтовых акробатических прыжков.

### **Тема 14. Основные направления хореографической подготовки**

Значение хореографической подготовки на этапах многолетней спортивной подготовки акробатов. Хореографическая подготовка в группах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах, в группах спортивного

совершенствования и высшего спортивного мастерства. Совершенствование общей и специальной физической, технической подготовки в акробатике средствами хореографии. Использование хореографических упражнений в акробатике в качестве индивидуальных элементов, элементов соревновательной композиции. Применение хореографических упражнений в подготовительной части тренировочного занятия.

### **Тема 15. Основы техники прыжков на батуте**

Характеристика прыжков на батуте и их классификация. Прыжки без вращения, прыжки с вращением вперед и назад вокруг различных осей. Классификация прыжков на основе исходного положения, количественной составляющей вращения, безопорного и конечного положения.

Общие основы техники прыжков на батуте. Движения звеньев тела для вращения вперед и назад, для комбинированного вращения. Техника прыжков с вращением вперед, с вращением назад, особенности управления движениями в безопорной фазе (положение в группировке, согнувшись, прогнувшись).

Правила поведения на сетке. Входы и сходы с батута.

Страховка и помощь при прыжках на батуте.

## **Раздел IV. СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В АКРОБАТИКЕ**

### **Тема 16. Цели, задачи, содержание спортивной подготовки**

Цели и задачи спортивной подготовки. Соответствие задач спортивной подготовки индивидуальным возможностям и способностям занимающихся. Основные компоненты содержания тренировочных занятий в акробатике: овладение двигательными действиями, воспитание двигательных способностей, повышение уровня работоспособности и тренированности, выработка умения двигаться выразительно, артистично, формирование психической готовности и надежности соревновательной деятельности.

### **Тема 17. Специфические условия спортивной деятельности в акробатике**

Этапы многолетней спортивной подготовки акробатов. Этап начальной подготовки. Этап предварительной базовой подготовки (начальной специализации). Этап специализированной базовой подготовки (углубленной специализации). Этап подготовки к высшим достижениям (спортивного совершенствования). Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей (высших достижений). Этап сохранения достижений. Этап постепенного снижения результатов. Этап ухода из спорта.

Содержание программ многолетней спортивной подготовки. Требования к комплектованию учебных групп. Основные виды и содержание спортивной подготовки. Примерное распределение нагрузки по видам подготовки. Планирование занятий в различных группах. Учебный материал по теоретической подготовке. Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке. Контрольно-переводные нормативы. Учебный

материал по технической подготовке. Организационно-методические указания к освоению учебного материала программы. Психологическая и тактическая подготовка. Медико-биологический контроль. Восстановительные и профилактические мероприятия. Воспитательная работа. Инструкторская и судейская практика. Антидопинговое образование.

Распределение видов спортивной подготовки в макроцикле в зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки. Соотношение физической, технической, тактической и психологической подготовки на этапе начальной подготовки и последующих этапах.

Спортивное соревнование как итог определенного периода тренировочной деятельности. Присвоение разрядов и званий.

### **Тема 18. Управление спортивной подготовкой в акробатике**

Характеристики звеньев системы управления спортивной подготовкой в акробатике.

Модели спортсменов высокого класса. Морфофункциональная модель. Требования к росту-весовым параметрам акробатов в зависимости от функциональных обязанностей (верхний, нижний).

Модели физической и технической подготовленности. Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке. Нормативные требования по технической подготовке. Обязательная классификационная программа для младших разрядов.

Микроцикл как организационно-методическая основа учебно-тренировочного процесса. Базовый (основной) микроцикл и его разновидности. Втягивающий, подводящий, ударный, соревновательный восстановительный микроцикл. Задачи, решаемые в рамках основного микроцикла.

Структура тренировочного занятия. Подготовительная, основная, заключительная часть. Содержание разминки, специальной физической (СФП) и технической подготовки (ТП), восстановительные мероприятия.

### **Тема 19. Прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности**

Обоснование необходимости прогнозирования и моделирования спортивной подготовки. Прогнозирование спортивных результатов. Виды прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные.

### **Тема 20. Формы организации занятий акробатикой**

Основные формы организации занятий акробатикой. Урочная форма. Структура урока.

Тренировочные формы занятий. Типы занятий и их разновидности (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, модельные, контрольные, восстановительные). Задачи, средства и методы проведения занятий разных типов.

Подготовительная часть тренировочного занятия. Подбор и дозировка упражнений в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, периода спортивной подготовки, задач основной части занятия.

Основная часть тренировочного занятия. Особенности методики проведения отдельных видов упражнений.

Заключительная часть тренировочного занятия. Дыхательная гимнастика, стретчинг.

Соревновательная форма. Особенности организации двух- и трехразовых занятий в день.

Тренировочные сборы как форма организации занятий акробатикой.

Внетренировочные формы организации занятий (медико-восстановительные мероприятия и др.).

## **Раздел V. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В АКРОБАТИКЕ**

### **Тема 21. Общие основы методики обучения акробатическим упражнениям**

Основные факторы, определяющие эффективность процесса обучения: подготовленность спортсмена, подготовленность тренера и его умение управлять процессом обучения.

Двигательный навык как степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизированно. Положительный и отрицательный перенос двигательных навыков в процессе обучения акробатическим упражнениям.

Реализация дидактических принципов обучения в акробатике (по В.Н. Болобану): принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип систематичности и последовательности, принцип наглядности, принцип доступности, принцип трудности, принцип индивидуализации, принцип прочности, принцип сопряженного воздействия, принцип совместимости, принцип научности.

Этапы обучения упражнению: начального разучивания, углубленного разучивания, совершенствования двигательного действия.

Характеристика программированного обучения. Линейная схема программированного обучения. Линейно-разветвленная схема программированного обучения.

Основные определяющие факторы процесса обучения: упражнение, тренер, знания, умения, навыки как ступени единого процесса овладения движениями. Последовательность разучивания. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения, методические приемы разучивания. Типичные ошибки в процессе освоения упражнений и способы их устранения.

### **Тема 22. Обучение базовым упражнениям**

Методика обучения различным видам балансовых упражнений в парах и группах: стойки, равновесия, упоры на различных видах опоры (на двух руках, в одной руке, на плечах, в узкоручке, на голове, на стопе, на коленях, на теле партнера). Последовательность разучивания. Подготовительные и поводящие

упражнения. Наиболее распространенные ошибки и методика их исправления. Использование специальных приспособлений (стоялки, балансовые тренажеры) при обучении.

Методика обучения различным видам вольтижных упражнений в парах и группах: соскоки, ловли (в плечи, в руки, на предплечья, на решетку, «в рыбку», под спину, в ласточку, в стойку на руках), подкидные броски, броски с решетки, с фуса, ловли со сменой партнеров. Последовательность разучивания. Подготовительные и поводящие упражнения. Наиболее распространенные ошибки и методика их исправления. Использование специальных приспособлений (лонжи, батут в сочетании с поролоновой ямой, трамплины, поролоновые маты и кубы) при обучении.

Формирование навыков страховки и самостраховки при обучении базовым упражнениям.

### **Тема 23. Обучение индивидуальным акробатическим упражнениям**

Характеристика индивидуальных акробатических упражнений. Методика обучения индивидуальным упражнениям на равновесие, на гибкость, различных видов поворотов, хореографических прыжков, акробатических прыжков в позу, акробатических прыжков с места и с разбега. Последовательность разучивания. Подготовительные и поводящие упражнения.

Основные ошибки и методы их исправления при обучении индивидуальным акробатическим упражнениям.

Формирование навыков страховки, помощь при обучении индивидуальным акробатическим упражнениям.

### **Тема 24. Обучение парно-групповым акробатическим элементам**

Последовательность разучивания парно-групповых элементов с учетом особенностей вида акробатики. Специальные упражнения для верхних, нижних.

Методика обучения построения пирамид. Обучение действиям при неудачном выполнении пирамиды, «полазки» или разрушении пирамиды.

Обучение действиям партнеров для создания вращения при выполнении вольтижных элементов.

Формирование навыков страховки партнеров при неудачном исполнении элемента и приземлении.

### **Тема 25. Обучение хореографическим упражнениям**

Методика обучения хореографическим упражнениям. Правила и последовательность обучения упражнениям классической хореографии. Положение корпуса, обучение позициям ног и рук. Составление связок. Обучение упражнениям народной и современной хореографии. Развитие музыкальности, пластичности и выразительности движений средствами хореографии.

### **Тема 26. Методика проведения учебно-тренировочного занятия**

Учебно-тренировочное занятие: его место, значение, структура. Средства, применяемые на учебно-тренировочном занятии. Создание представлений и



разучивание упражнений. Требования к музыкальному сопровождению учебно-тренировочного занятия. Методика подбора музыки и составление фонограмм. Приспособления и оборудование для учебно-тренировочного занятия.

Управление нагрузкой в процессе учебно-тренировочного занятия. Объем и интенсивность физической нагрузки. Факторы, регулирующие интенсивность физической нагрузки (скорость и темп выполнения упражнений, величина ускорения, величина дополнительного отягощения, амплитуда движений, сопротивление внешней среды, координационная сложность, психическая напряженность). Оперативный контроль при проведении учебно-тренировочного занятия: регистрация внешних признаков утомления, определение динамики частоты сердечных сокращений, регистрация изменения массы тела спортсмена.

## **Раздел VI. ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ**

### **Тема 27. Техническая подготовка**

Спортивная подготовка акробатов как единый процесс овладения ее видами: технической, физической, психологической, тактической и теоретической. Определение понятий: «спортивная подготовка», «подготовленность», «техническая подготовка», «техническая подготовленность».

Особенности спортивной подготовки в зависимости от вида акробатики, пола, специализации партнеров, квалификации спортсменов, морфофункциональных особенностей.

Навыки синхронного выполнения движений, взаимодействия между партнерами. Формирование согласованности действий партнеров.

### **Тема 28. Физическая и функциональная подготовка**

Двигательные способности, определяющие успешность специализации в акробатике. Силовые способности: определение, виды, особенности проявления и развития. Силовая выносливость. Скоростно-силовая подготовка. Гибкость, виды, особенности развития. Координационные способности.

Место и значение физической подготовки в системе спортивной подготовки в акробатике.

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, задачи, содержание. Сочетание специальной физической подготовки и технической подготовки. Круговой метод и особенности его применения в акробатике. Сочетание общей физической и функциональной подготовки.

### **Тема 29. Психологическая подготовка**

Психолого-педагогическая характеристика акробатики. Психолого-педагогическая характеристика тренера по акробатике. Особенности взаимоотношений тренеров и спортсменов, спортсменов внутри учебно-тренировочной группы, партнеров в парах и группах. Особенности психологической подготовки акробатов. Методы контроля психологической подготовленности и уровня готовности к спортивным соревнованиям. Идеомоторная тренировка в акробатике.

### **Тема 30. Композиции акробатики. Методика постановки композиции**

Требования к постановке композиций акробатики (соревновательных комбинаций). Длительность, количество элементов сложности, взаимодействия, переходы. Основные требования международных правил к структуре и содержанию композиций (соревновательных комбинаций). Подбор музыкального сопровождения. Соответствие движений стилю музыки и избранной темы.

Тактика постановки композиций (соревновательных комбинаций) в зависимости от индивидуальной подготовленности спортсменов.

Учет индивидуальных особенностей при подборе фонограммы, определении элементов сложности и их композиционному распределению.

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

### **Тема 31. Тактическая подготовка**

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

Тактика поведения на спортивных соревнованиях. Особенности разминки, проведения опробования.

Постановка композиций (составление соревновательных комбинаций) как элемент тактической подготовки.

Творчество в композиции. Оригинальность связок, элементов, переходов и соединений, поддержек и подъемов, построений и перестроений. Физические взаимодействия. Разнообразие движений. Музыкальное сопровождение и содержание композиции. Единство музыки и стиля исполнения. Согласованность во времени движений и структуры музыкального сопровождения. Тематика композиций. Выбор темы. Соответствие темы избранной музыке и движениям. Последовательность изложения темы в композиции.

### **Тема 32. Основы музыкальной грамоты.**

#### **Музыкальное сопровождение занятий и выступлений**

Значение музыкального сопровождения на занятиях акробатикой. Использование музыкального сопровождения в подготовительной, основной, заключительной части учебно-тренировочного занятия.

Элементы музыкальной грамоты: длительность звуков, размер, ударения, такт и затакт, ритм, метр, фразировка. Построение музыкального произведения: период, предложение, фраза, мотив.

Стиль в музыке и соответствие стиля движений музыкальному сопровождению. Проведение упражнений в соответствии со стилем избранной музыки.

Методика составления фонограммы для упражнений акробатики. Требования к фонограмме.

### **Тема 33. Развитие артистизма**

Артистизм и его значение в выступлении акробатов. Актерское мастерство и его составляющие. Выразительность движений. Линии и формы.

Энергетика движений. Умение концентрировать и удерживать внимание зрительного зала. Мимика и жесты. Взаимодействие партнеров при раскрытии характера музыкального сопровождения.

### **Тема 34. Планирование и организация шоу-программ и показательных выступлений**

Значение массовых гимнастических выступлений. Краткий исторический обзор массовых гимнастических выступлений. Содержание массовых гимнастических выступлений и их структура. Методика подготовки и проведения выступления. Музыкальное сопровождение. Программа выступлений и характеристика ее отдельных частей. Художественное оформление. Организация выступления.

Подготовка мест репетиций, организация и проведение репетиций. Проведение выступлений.

Место и значение шоу-программ и показательных выступлений в системе подготовки акробатов.

Особенности организации показательных выступлений.

## **Раздел VII. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР**

### **Тема 35. Система спортивного отбора**

Спортивный отбор как процесс поиска наиболее одаренных людей, которые смогут достичь высоких результатов в избранном виде спорта. Связь спортивного отбора и ориентации с этапами многолетней спортивной подготовки. Первичный этап отбора и этап начальной подготовки. Предварительный этап отбора и этап предварительной базовой подготовки. Промежуточный этап отбора и этап специализированной базовой подготовки. Основной этап отбора и этап подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей. Заключительный этап отбора и этап сохранения высшего спортивного мастерства и постепенного снижения достижений.

Критерии спортивного отбора: уровень подготовленности, темпы прироста уровня развития двигательных способностей, морфофункциональные особенности организма, обучаемость спортсменов, стабильность соревновательных результатов и др.

Общая характеристика и значимость физического развития и особенностей телосложения акробатов для осуществления спортивного отбора.

Особенности спортивного отбора в группы начальной подготовки по спортивной акробатике. Спортивный отбор для перевода в группы последующего года обучения. Контрольно-переводные нормативы.

Теоретические и методические основы комплектования пар и групп. Значение психологической совместимости партнеров.

Спортивный отбор в сборные команды. Комплектование команды для участия в спортивных соревнованиях.

### **Тема 36. Этапы спортивного отбора**

Этапы спортивного отбора в процессе спортивного совершенствования. Методы антропометрического тестирования.

Тесты и контрольные упражнения, характеризующие уровень общей физической подготовленности. Наклон вперед, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в висе, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, бег 10 метров с высокого старта, бег 10 метров змейкой, 5-минутный бег, прыжки с «добавками».

Тесты и контрольные упражнения для определения уровня специальной физической подготовленности.

Специальная техническая подготовленность и тестирование уровня специальной технической подготовленности на разных этапах многолетней спортивной подготовки для спортсменов различной квалификации.

### **Тема 37. Морфофункциональные особенности детей различного возраста**

Антропометрические и физиологические особенности детского организма. Рост и строение тела. Кости и суставы. Кровеносная система и сердце. Дыхательная система. Нервная система. Способности к восприятию, двигательная память. Периоды, наиболее благоприятные для развития различных двигательных способностей.

Основные требования при составлении комплексов упражнений физической и технической подготовки для акробатов различного возраста.

## **Раздел VIII. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **Тема 38. Методика спортивной подготовки акробатов на этапе начальной подготовки**

Место и значение акробатики на занятиях по физической культуре в учреждениях дошкольного образования. Особенности построения занятий по физической культуре и методика преподавания. Использование предметов и приспособлений на занятиях по физической культуре в учреждении дошкольного образования. Организация детских утренников и подготовка показательных выступлений. Игры и игровые задания с дошкольниками. Подвижные игры и эстафеты, рекомендуемые для проведения на занятиях по физической культуре.

Проведение подвижных игр и эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, палок и других предметов, а также партнеров.

Тематические комплексы утренней зарядки для младшей, средней и старшей групп учреждения дошкольного образования.

Методика преподавания акробатики в учреждении общего среднего образования. Акробатика в режиме дня. Содержание программы по акробатике в начальных, средних и старших классах.

Типы осанки. Формирование осанки средствами акробатики.

Подготовительная часть урока акробатики: методика проведения строевых упражнений, разновидностей передвижений, комплексов общеразвивающих упражнений, подбор и дозировка упражнений, команды и распоряжения. Методы проведения подготовительной части урока.

Основная часть урока акробатики: особенности организации и методика проведения отдельных видов упражнений и упражнений в парах и группах.

Заключительная часть урока акробатики. Упражнения для восстановления и нормализации психологического состояния, методика их проведения.

Методика проведения акробатической разминки.

Методика обучения упражнений в равновесии. Характеристика упражнений в равновесии. Факторы, влияющие на выполнение упражнений в равновесии.

Методика проведения парных и групповых акробатических упражнений. Разновидности хватов и упоров. Разновидности парных и групповых передвижений. Подбор пирамид для учащихся разного возраста, пола, уровня подготовленности. Парно-групповые упражнения для 2, 3 и 4 участников. Пирамиды с предметами (стулья, гимнастические палки, флажки, шары, ленты).

Элементы малой акробатики.

Элементы семейной акробатики.

### **Тема 39. Методика спортивной подготовки акробатов в зависимости от специализации (верхний, нижний) в балансовых упражнениях**

Содержание СФП акробатов различной специализации в разных видах акробатики на этапах многолетней спортивной подготовки в балансовых упражнениях.

Подготовительные и подводящие упражнения при обучении балансовым упражнениям акробатов различной специализации в разных видах акробатики на этапах многолетней спортивной подготовки.

### **Тема 40. Методика спортивной подготовки акробатов в зависимости от специализации (верхний, нижний) в вольтижных упражнениях**

Содержание СФП акробатов различной специализации в разных видах акробатики на этапах многолетней спортивной подготовки в вольтижных упражнениях.

Подготовительные и подводящие упражнения при обучении вольтижным упражнениям акробатов различной специализации в разных видах акробатики на этапах многолетней спортивной подготовки.

### **Тема 41. Особенности спортивной подготовки акробатов высокого класса**

Общая характеристика системы централизованной спортивной подготовки акробатов. Руководство и организация централизованной спортивной подготовкой.

Планирование спортивной подготовки. Организация учебно-тренировочных сборов (УТС): виды сборов, содержание, особенности методики и организации занятий. Установочный сбор, учебно-тренировочный сбор, контрольный сбор, предсоревновательный сбор, восстановительный сбор.

Контроль за выполнением планов в период работы между учебно-тренировочными сборами, на спортивных соревнованиях.

Приоритетные направления в спортивной подготовке акробатов. Определение понятия «интегральная подготовка». Функциональные обязанности акробатов парно-групповых видов.

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

#### **Тема 42. Спортивно-прикладная направленность акробатических упражнений**

Роль акробатической подготовки в различных видах спорта. 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. Особенности методики проведения занятий акробатической направленности в зависимости от вида спорта.

Значение и возможности использования акробатической подготовки для представителей различных профессий.

### **Раздел IX. ОБЩИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ**

#### **Тема 43. Цели, задачи, содержание, основные средства спортивной подготовки акробатов и методы их применения**

Цели, задачи и содержание спортивной подготовки акробатов на различных этапах многолетней тренировочной деятельности.

Средства спортивной подготовки акробатов. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной подготовки. Основные группы средств спортивной подготовки: общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные упражнения.

Дополнительные средства спортивной подготовки: естественные факторы, средства восстановления, тренажерные устройства и специальное оборудование.

Методы спортивной подготовки акробатов. Неспецифические методы: словесные и наглядные. Специфические методы: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Методы строго регламентированного упражнения, направленные на формирование двигательных умений и навыков (обучения технике): целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного упражнения. Методы строго регламентированного упражнения, направленные на развитие двигательных способностей: стандартно-непрерывный, стандартно-интервальный, переменного-непрерывный, переменного-интервальный.

#### **Тема 44. Контроль спортивной подготовки. Педагогическое тестирование**

Обеспечение контроля за посещаемостью занятий. Допуск к занятиям и к спортивным соревнованиям.

Контроль уровня подготовленности акробатов на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Педагогическое тестирование на различных этапах спортивной подготовки: сроки, организация тестирования. Группа контрольных упражнений. Контроль антропометрических показателей.

Ведение дневников самоконтроля. Контроль в группах начальной подготовки за тренировочной деятельностью детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Спортивная классификация, оформление присвоения спортивных разрядов и званий.

#### **Тема 45. Соревновательный процесс в системе спортивной подготовки**

Анализ соревновательной деятельности в акробатике. Важность изучения спортивных результатов выступлений акробатов на крупнейших международных спортивных соревнованиях в олимпийском цикле. Динамика спортивных результатов белорусских акробатов. Анализ динамики оценок, полученных чемпионами и финалистами чемпионатов мира и Европы. Анализ соревновательной деятельности текущих республиканских и международных спортивных соревнований. Сопоставления, выводы и прогнозы.

#### **Тема 46. Планирование спортивной подготовки, прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности**

Планирование работы. Документация планирования и учета. Перспективное и текущее планирование работы. Планирование нагрузки. План-конспект тренировочного занятия. Положение о спортивных соревнованиях. Составление приказов, смет, официальных писем. Подача заявок для участия в спортивных соревнованиях.

Планирование тренировочного процесса. Внешнее и внутреннее планирование. Внешнее планирование: устав, правила спортивных соревнований, календарь спортивных соревнований, программа спортивного клуба, Положение о спортивных соревнованиях. Внутреннее планирование: годовой план-график, рабочий план, план-конспект занятия, индивидуальное планирование. Другие документы планирования и учета.

Методика составления документов внутреннего планирования. Составление годового и рабочего планов. Составление индивидуальных планов спортивной подготовки на год.

Анализ прогнозов. Внесение коррективов в планы спортивной подготовки на основе результатов соревновательной деятельности.

## **Раздел X. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ, ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Тема 47. Врачебный контроль и медицинское обеспечение в акробатике.**

#### **Методы и средства профилактики применения допинговых средств**

Педагогические средства восстановления. Планирование и организация тренировочных занятий. Проведение отдельных частей тренировочного занятия. Соблюдение принципов спортивной подготовки.

Психологические средства восстановления. Аутогенная тренировка.

Медико-биологические средства восстановления. Гигиенические средства: режим дня спортсмена, сон, экипировка и условия проведения занятий. Физические средства: массаж, самомассаж, миофасциальный релиз, гидропроцедуры, физиотерапия. Применение спортсменами сауны, криосауны и различных видов физиопроцедур. Применение мазей, гелей и кремов. Кинезиотейпирование. Фармакологические средства восстановления. Питание и питьевой режим акробатов.

Особенности поддержания и регулирования массы тела акробатов в процессе тренировочной деятельности.

Предпосылки возникновения антидопингового контроля в спорте. Влияние допинговых средств на организм спортсмена. Группы запрещенных веществ в спорте (анаболические стероиды, вещества-стимуляторы, успокаивающие вещества, диуретики и маскирующие агенты, искусственно синтезированные гормоны). Основные требования Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Правила, организация и процедура проведения допинг-контроля.

### **Тема 48. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки**

Медицинское оборудование для комплексного контроля за эффективностью тренировочных занятий и восстановительных мероприятий. Материально-техническое обеспечение для проведения учебно-тренировочных сборов. Экипировка команды. Поиск дополнительных источников финансирования

Характеристика оборудования и инвентаря для научных групп. Медицинское оборудование для комплексного контроля и проведения врачебно-педагогических наблюдений (ВПН).

Питание – главный фактор восстановления работоспособности. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе акробатов различной специализации. Питьевой режим в тренировочной и соревновательной деятельности. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности (витамины, белковые препараты и спортивные напитки, препараты, влияющие на энергетические процессы).

Организация питания на учебно-тренировочном сборе. Ежедневный рацион питания спортсмена в акробатике. Состав продуктов питания. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины. Пищевые добавки.



#### **Тема 49. Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки в акробатике**

Требования, предъявляемые к специализированным спортивным сооружениям и оборудованию для занятий акробатикой. Требования, предъявляемые к ковро для занятий и для проведения спортивных соревнований по спортивной акробатике (требования Международной федерации гимнастики (ФИЖ)). Тренажеры. Лонжи. Поролоновые ямы, кубы, маты. Акробатическая дорожка. Батуты. Трамплины, гимнастические мостики.

#### **Тема 50. Информационное обеспечение, популяризация и реклама вида спорта**

Использование различных информационных средств для поиска и анализа информации в акробатике. Изучение информации на сайтах Международной федерации гимнастики, Европейского гимнастического союза, Белорусской ассоциации гимнастики. Поиск новых программ, видов и направлений спортивной подготовки. Обсуждение, обмен информацией. Пропаганда и популяризация акробатики на различных мероприятиях и акциях, в том числе на государственном уровне. Использование рекламы в соответствии с международными правилами.

#### **Тема 51. Источники финансирования, составление сметы, поиск спонсоров**

Основные источники финансирования. Составление сметы с учетом календаря спортивных соревнований и условий проведения спортивных соревнований. Расходы на питание, проезд и размещение участников. Расходы на услуги транспорта и аренду спортивных сооружений. Расходы на награждение участников. Расходы на приобретение предметов снабжения. Расходы на зарплату работникам штатного и внештатного состава. Прочие расходы. Поиск дополнительных источников финансирования.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

(извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования)

46. Итоговая аттестация проводится для определения соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов, учебно-программной документации образовательных программ высшего образования при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования.

Итоговая аттестация проводится по специальности (направлению специальности, специализации). К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебные планы, учебные программы, программы практики (в том числе преддипломной практики). Выполнение организационных мероприятий по проведению итоговой аттестации обучающихся, в том числе допуск обучающихся к итоговой аттестации, обеспечивают выпускающие кафедры учреждения высшего образования.

47. Итоговая аттестация обучающихся при завершении освоения содержания образовательной программы осуществляется государственными экзаменационными комиссиями (далее – ГЭК).

48. ГЭК создаются:

ежегодно в составе председателя и членов комиссии во всех учреждениях высшего образования, прошедших государственную аккредитацию, независимо от их подчиненности и форм собственности;

по каждой специальности (направлению специальности) и, как правило, для всех форм и ступеней получения высшего образования. В зависимости от числа обучающихся по одной специальности (направлению специальности) могут создаваться несколько комиссий или одна объединенная комиссия для родственных специальностей.

Полномочия ГЭК сохраняются в течение календарного года.

49. В состав ГЭК на правах членов комиссии могут входить: руководитель учреждения высшего образования, его заместители, декан (начальник) соответствующего факультета (директор института без права юридического лица) или его заместители, заведующие кафедрами (начальники кафедр), профессора и доценты кафедр данного или других учреждений высшего образования, сотрудники научно-исследовательских институтов, научно-исследовательской части учреждения высшего образования, ведущие специалисты соответствующих отраслей экономики и социальной сферы, работники науки и культуры. Участие в ГЭК лиц, представляющих соответствующие отрасли экономики, социальной сферы, науки и культуры, должно быть преобладающим. Составы ГЭК (члены комиссий) учреждения высшего образования утверждаются руководителем учреждения высшего

образования не позднее чем за месяц до начала работы комиссий по приему государственных экзаменов.

Для ведения и оформления протоколов заседаний ГЭК приказом руководителя учреждения высшего образования назначается секретарь.

50. Председатели ГЭК назначаются приказом Министерства образования Республики Беларусь или иного государственного органа (организации), в подчинении которого находится учреждение высшего образования. Председатели ГЭК частных учреждений высшего образования назначаются Министерством образования Республики Беларусь.

Председателями ГЭК могут назначаться не работающие в данном учреждении высшего образования руководители и специалисты органов государственного управления, организаций, ученые, лица из числа профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования, квалификация и (или) ученая степень которых (кандидат, доктор наук) соответствуют специальности, по которой проводится итоговая аттестация.

51. Основными функциями ГЭК являются:

проверка научно-теоретической и практической подготовки обучающихся;  
решение вопроса о присвоении обучающимся соответствующей квалификации специалиста с высшим образованием и выдаче диплома о высшем образовании (диплома о высшем образовании с отличием);

разработка предложений, направленных на дальнейшее улучшение качества подготовки специалистов в учреждениях высшего образования.

52. ГЭК работает в сроки, определяемые учебными планами. График работы ГЭК согласовывается с ее председателем и утверждается руководителем учреждения высшего образования (его заместителем) по представлению декана факультета и доводится до сведения обучающихся и членов ГЭК не позднее месяца до начала сдачи государственных экзаменов.

Продолжительность заседания ГЭК не должна превышать 6 часов в день.

53. Заседания ГЭК оформляются протоколами по формам согласно приложениям 5–8 к настоящим Правилам.

В протоколах указываются сведения о проведении итоговой аттестации и ее результатах: присвоенная квалификация, отметка по государственному экзамену, наименование выдаваемого документа об образовании.

Протоколы заседаний ГЭК подписываются председателем и всеми членами комиссии, участвовавшими в заседании.

54. До начала государственного экзамена в ГЭК представляются:

распоряжение декана факультета о допуске обучающихся к сдаче государственного экзамена (экзаменов);

учебные карточки обучающихся с указанием полученных ими за весь период получения образования отметок по изученным учебным дисциплинам, курсовым проектам (курсовым работам), учебной и производственной (в том числе преддипломной) практике.

55. Государственный экзамен (экзамены) проводятся на открытом заседании ГЭК с участием председателя комиссии и не менее половины ее состава. Лица, присутствующие на государственном экзамене (экзаменах) и не

являющиеся членами ГЭК, не могут задавать вопросы обучающемуся и влиять на ход экзамена.

Прием государственного экзамена, содержание которого не может быть вынесено на общее обсуждение, проводится в порядке, установленном законодательством.

После окончания государственного экзамена ГЭК продолжает свою работу на закрытом заседании.

В ходе закрытого заседания члены ГЭК:

решают вопрос о присвоении обучающимся соответствующей квалификации;

с учетом отметок, полученных при итоговой аттестации, решают вопрос о выдаче выпускникам диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью.

56. Решение о выставлении отметки за государственный экзамен принимается большинством членов ГЭК открытым голосованием. При равном числе членов ГЭК, предлагающих выставление различных отметок, предложение председателя ГЭК является решающим.

57. Результаты сдачи государственного экзамена, решения о присвоении квалификации, выдаче диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью, присвоении степени магистра с выдачей диплома магистра оглашаются в этот же день после оформления соответствующих протоколов.

58. По окончании работы ГЭК ее председатель составляет отчет о работе ГЭК и в двухнедельный срок представляет его руководителю учреждения высшего образования.

В отчете председателя ГЭК должны быть отражены:

уровень подготовки обучающихся по данной специальности;

выявленные недостатки в подготовке обучающихся (при их наличии);

рекомендации и предложения по дальнейшему совершенствованию подготовки обучающихся по данной специальности.

Отчет председателя ГЭК обсуждается на заседании совета учреждения высшего образования (совета факультета).

59. Государственный экзамен проводится в соответствии с программой государственного экзамена, разрабатываемой выпускающей кафедрой на основе учебной программы учреждения высшего образования по учебным дисциплинам, рассматриваемой на совете факультета и утверждаемой руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования. Программа государственного экзамена доводится до сведения обучающихся не позднее, чем за месяц до сдачи экзамена.

60. Форма проведения государственного экзамена (письменная или устная) определяется выпускающей кафедрой. Расписание государственных экзаменов по представлению декана факультета утверждается руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования не позднее чем за месяц до начала экзамена.

Государственный экзамен проводится по билетам, которые составляются выпускающей кафедрой в соответствии с программой государственного экзамена и подписываются заведующим кафедрой или деканом факультета.

Количество комплектов экзаменационных билетов должно соответствовать количеству учебных групп, а число билетов – превышать число обучающихся в учебной группе с максимальной численностью. Повторное использование экзаменационных билетов не допускается.

На подготовку к ответу на государственном экзамене обучающемуся при освоении содержания образовательных программ высшего образования I ступени отводится не менее 30 минут, на сдачу государственного экзамена отводится до 30 минут. Для уточнения экзаменационной отметки члены ГЭК могут задавать обучающемуся, осваивающему содержание образовательных программ высшего образования I ступени, дополнительные вопросы в соответствии с программой государственного экзамена. Количество дополнительных вопросов, задаваемых одним членом ГЭК, не должно превышать трех.

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по акробатике)»

(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I	1	Общая характеристика акробатики как системы физических упражнений, как вида спорта
I	2	История зарождения и развития акробатики
I	3	Развитие акробатики на современном этапе. Тенденции, проблемы и перспективы
I	3	Характеристика тренера по акробатике
I	4	Основные причины травматизма в акробатике, методические и организационные требования его предотвращения на занятиях
I	4	Помощь и страховка при выполнении акробатических элементов
I	5	Международные, национальные, государственные и общественные органы управления акробатикой
I	6	Назначение терминологии акробатики. Требования, предъявляемые к терминам. Правила и способы образования терминов
I	6	Основные и дополнительные термины. Особенности терминов отдельных групп упражнений акробатики
I	6	Правила и формы записи упражнений акробатики
I	6	Особенности терминологии упражнений хореографии
II	7	Виды спортивных соревнований по акробатике. Программа и документы спортивных соревнований
II	7	Состав и работа судейской коллегии в акробатике
II	7	Технический регламент Международной федерации гимнастики (ФИЖ). Дисциплинарные взыскания и дисквалификация спортсменов
II	7	Судейство исполнения в акробатике: критерии, методика выставления оценки
II	7	Судейство артистизма в акробатике: критерии, методика выставления оценки
II	7	Судейство трудности в акробатике: критерии, методика выставления оценки. Назначение Таблиц трудности. Требования к трудности упражнений
II	8	Система условных обозначений, используемых при записи упражнений. Правила составления тарифных листов (соревновательных карточек спортсменов)
III	9	Характеристики техники акробатических упражнений (пространственные, временные, пространственно-временные, динамические)
III	9	Классификация акробатических упражнений

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
III	9	Виды и условия статических равновесий тел. Условия сохранения и восстановления положения акробата
III	9	Оси и плоскости вращательного движения
III	9	Силы, действующие на спортсменов при выполнении акробатических упражнений
III	9	Подготовительные, основные, завершающие действия в структуре акробатических элементов
III	10	Характеристика основных групп акробатических упражнений (балансовых, вольтижных, индивидуальных)
III	11	Функциональные обязанности партнеров (верхний, средний, второй средний, нижний) и их взаимодействие в парах и группах при выполнении балансовых элементов. Основные рабочие положения партнеров при выполнении балансовых упражнений
III	12	Функциональные обязанности партнеров (верхний, средний, второй средний, нижний) и их взаимодействие в парах и группах при выполнении вольтижных элементов. Основные рабочие положения партнеров при выполнении вольтижных упражнений
III	13	Характеристика и классификация акробатических прыжков
III	14	Значение хореографической подготовки на этапах многолетней спортивной подготовки акробатов. Совершенствование общей и специальной физической, технической подготовки в акробатике средствами хореографии
III	15	Характеристика прыжков на батуте и их классификация. Общие основы техники прыжков на батуте
IV	16	Основные компоненты содержания тренировочных занятий в акробатике: овладение двигательными действиями, воспитание двигательных способностей, повышение уровня работоспособности и тренированности, выработка умения двигаться выразительно, артистично, формирование психической готовности и надежности соревновательной деятельности
IV	17	Этапы многолетней спортивной подготовки акробатов. Содержание программ многолетней спортивной подготовки
IV	17	Распределение видов спортивной подготовки в макроцикле в зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки
IV	18	Модели спортсменов высокого класса. Морфофункциональная модель акробата в зависимости от функциональных обязанностей. Модели физической и технической подготовленности акробатов
IV	18	Микроцикл как организационно-методическая основа учебно-тренировочного процесса. Базовый (основной) микроцикл и его разновидности
IV	18	Структура тренировочного занятия. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия в акробатике
IV	19	Прогнозирование спортивных результатов. Виды прогнозов

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
IV	20	Основные формы организации занятий акробатикой. Тренировочные формы занятий. Особенности организации двух- и трехразовых занятий в день
V	21	Основные факторы, определяющие эффективность процесса обучения: подготовленность спортсмена, подготовленность тренера и его умение управлять процессом обучения
V	21	Положительный и отрицательный перенос двигательных навыков в процессе обучения акробатическим упражнениям
V	21	Реализация дидактических принципов обучения в акробатике (по В.Н. Болобану)
V	21	Характеристика программированного обучения
V	22	Техника и методика обучения различным видам балансовых упражнений в парах и группах: стойки, равновесия, упоры на различных видах опоры (на двух руках, в одной руке, на плечах, в узкоручке, на голове, на стопе, на коленях, на теле партнера). Наиболее распространенные ошибки и методика их исправления
V	22	Использование специальных приспособлений (лонжи, батут в сочетании с поролоновой ямой, трамплины, поролоновые маты, кубы) при обучении акробатическим упражнениям
V	22	Техника и методика обучения различным видам вольтижных упражнений в парах и группах: соскоки, ловли (в плечи, в руки, на предплечья, на решетку, «в рыбку», под спину, в ласточку, в стойку на руках). Наиболее распространенные ошибки и методика их исправления
V	22	Техника и методика обучения различным видам вольтижных упражнений в парах и группах: подкидные броски, броски с решетки, с фуса, с предплечий, ловли со сменой партнеров. Наиболее распространенные ошибки и методика их исправления
V	22	Страховка и самостраховка при выполнении акробатических упражнений
V	23	Техника и методика обучения индивидуальным упражнениям: на равновесие, на гибкость, различных видов поворотов, хореографических прыжков
V	23	Техника и методика обучения индивидуальным упражнениям: акробатических прыжков в позу, акробатических прыжков с места и с разбега
V	24	Методика обучения построению пирамид. Действия партнеров при неудачном выполнении или разрушении пирамиды
V	24	Действия партнеров для создания вращения при выполнении вольтижных элементов. Страховка и помощь при неудачном исполнении элемента и приземлении
V	25	Методика обучения хореографическим упражнениям. Правила и последовательность обучения упражнениям классической хореографии



№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
V	26	Управление физической нагрузкой в процессе учебно-тренировочного занятия. Оперативный контроль при проведении учебно-тренировочного занятия
VI	27	Спортивная подготовка акробатов как единый процесс овладения ее видами: технической, физической, психологической, тактической и теоретической.
VI	27	Взаимодействие между партнерами при выполнении акробатических элементов (согласованность действий партнеров, синхронность выполнения)
VI	28	Значение физической подготовки в акробатике. Двигательные способности, определяющие успешность специализации в акробатике
VI	28	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка акробатов, задачи, содержание
VI	28	Организация занятий по методу круговой тренировки в акробатике
VI	29	Особенности взаимоотношений тренеров и спортсменов, спортсменов внутри учебно-тренировочной группы, партнеров в парах и группах
VI	30	Основные требования международных правил к структуре и содержанию композиций акробатики (соревновательных комбинаций)
VI	31	Тактика поведения на спортивных соревнованиях. Особенности разминки, проведения опробования
VI	31	Постановка композиций (составление соревновательных комбинаций) как элемент тактической подготовки
VI	32	Значение музыкального сопровождения на занятиях акробатикой
VI	33	Артистизм: понятие, структура и его значение в выступлении акробатов
VI	34	Место и значение шоу-программ и показательных выступлений в системе спортивной подготовки акробатов
VII	35	Спортивный отбор и спортивная ориентация спортсменов в системе многолетней спортивной подготовки акробатов
VII	36	Тесты и контрольные упражнения для определения уровня общей физической и специальной физической подготовленности
VII	37	Основные требования при составлении комплексов упражнений физической и технической подготовки для акробатов различного возраста
VIII	38	Место и значение акробатики в занятиях по физической культуре в учреждении дошкольного, общего среднего образования
VIII	38	Подготовительная часть урока акробатики в учреждении дошкольного, общего среднего образования

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
VIII	39	Подготовительные и подводящие упражнения при обучении балансовым упражнениям акробатов различной специализации в разных видах акробатики на этапах многолетней спортивной подготовки
VIII	40	Подготовительные и подводящие упражнения при обучении вольтижным упражнениям акробатов различной специализации в разных видах акробатики на этапах многолетней спортивной подготовки
VIII	41	Общая характеристика системы централизованной спортивной подготовки акробатов. Организация учебно-тренировочных сборов (УТС): виды сборов, содержание, особенности организации занятий
VIII	42	Роль акробатической подготовки в различных видах спорта
IX	43	Средства и методы спортивной подготовки акробатов
IX	44	Педагогическое тестирование на различных этапах спортивной подготовки: сроки, организация
IX	45	Анализ соревновательной деятельности в акробатике
IX	46	Методика составления документов внутреннего планирования. Составление учебного плана спортивной подготовки на год, месяц
X	47	Влияние допинговых средств на организм спортсмена. Правила, организация и процедура проведения допинг-контроля
X	47	Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления
X	48	Питание – главный фактор восстановления работоспособности. Питьевой режим акробатов
X	49	Требования, предъявляемые к специализированным спортивным сооружениям для занятий акробатикой (требования Международной федерации гимнастики (ФИЖ))
X	50	Использование различных информационных средств для поиска и анализа информации в акробатике : сайты Международной федерации гимнастики, Европейского гимнастического союза, Белорусской ассоциации гимнастики
X	51	Составление сметы с учетом календаря спортивных соревнований и условий проведения спортивных соревнований

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по акробатике)»

(список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Анализ соревновательной деятельности в акробатике	IX	45
Артистизм: понятие, структура и его значение в выступлении акробатов	VI	33
Взаимодействие между партнерами при выполнении акробатических элементов (согласованность действий партнеров, синхронность выполнения)	VI	27
Виды и условия статических равновесий тел. Условия сохранения и восстановления положения акробата	III	9
Виды спортивных соревнований по акробатике. Программа и документы спортивных соревнований	II	7
Влияние допинговых средств на организм спортсмена. Правила, организация и процедура проведения допинг-контроля	X	47
Действия партнеров для создания вращения при выполнении вольтижных элементов. Страховка и помощь при неудачном исполнении элемента и приземлении	V	24
Значение музыкального сопровождения на занятиях акробатикой	VI	32
Значение физической подготовки в акробатике. Двигательные способности, определяющие успешность специализации в акробатике	VI	28
Значение хореографической подготовки на этапах многолетней спортивной подготовки акробатов. Совершенствование общей и специальной физической, технической подготовки в акробатике средствами хореографии	III	14
Использование различных информационных средств для поиска и анализа информации в акробатике: сайты Международной федерации гимнастики, Европейского гимнастического союза, Белорусской ассоциации гимнастики	X	50
Использование специальных приспособлений (лонжи, батут в сочетании с поролоновой ямой, трамплины, поролоновые маты, кубы) при обучении акробатическим упражнениям	V	22
История зарождения и развития акробатики	I	2
Классификация акробатических упражнений	III	9
Международные, национальные, государственные и общественные органы управления акробатикой	I	5
Место и значение акробатики в занятиях по физической культуре в учреждении дошкольного, общего среднего образования	VIII	38

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Место и значение шоу-программ и показательных выступлений в системе спортивной подготовки акробатов	VI	34
Методика обучения построению пирамид. Действия партнеров при неудачном выполнении или разрушении пирамиды	V	24
Методика обучения хореографическим упражнениям. Правила и последовательность обучения упражнениям классической хореографии	V	25
Методика составления документов внутреннего планирования. Составление учебного плана спортивной подготовки на год, месяц	IX	46
Микроцикл как организационно-методическая основа учебно-тренировочного процесса. Базовый (основной) микроцикл и его разновидности	IV	18
Модели спортсменов высокого класса. Морфофункциональная модель акробата в зависимости от функциональных обязанностей. Модели физической и технической подготовленности акробатов	IV	18
Назначение терминологии акробатики. Требования, предъявляемые к терминам. Правила и способы образования терминов	I	6
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка акробатов, задачи, содержание	VI	28
Общая характеристика акробатики как системы физических упражнений, как вида спорта	I	1
Общая характеристика системы централизованной спортивной подготовки акробатов. Организация учебно-тренировочных сборов (УТС): виды сборов, содержание, особенности организации занятий	VIII	41
Организация занятий по методу круговой тренировки в акробатике	VI	28
Оси и плоскости вращательного движения	III	9
Основные и дополнительные термины. Особенности терминов отдельных групп упражнений акробатики	I	6
Основные компоненты содержания тренировочных занятий в акробатике: овладение двигательными действиями, воспитание двигательных способностей, повышение уровня работоспособности и тренированности, выработка умения двигаться выразительно, артистично, формирование психической готовности и надежности соревновательной деятельности	IV	16
Основные причины травматизма в акробатике, методические и организационные требования его предотвращения на занятиях	I	4
Основные требования международных правил к структуре и содержанию композиций акробатики (соревновательных комбинаций)	VI	30

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Основные требования при составлении комплексов упражнений физической и технической подготовки для акробатов различного возраста	VII	37
Основные факторы, определяющие эффективность процесса обучения: подготовленность спортсмена, подготовленность тренера и его умение управлять процессом обучения	V	21
Основные формы организации занятий акробатикой. Тренировочные формы занятий. Особенности организации двух- и трехразовых занятий в день	IV	20
Особенности взаимоотношений тренеров и спортсменов, спортсменов внутри учебно-тренировочной группы, партнеров в парах и группах	VI	29
Особенности терминологии упражнений хореографии	I	6
Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления	X	47
Педагогическое тестирование на различных этапах спортивной подготовки: сроки, организация	IX	44
Питание – главный фактор восстановления работоспособности. Питьевой режим акробатов	X	48
Подготовительная часть урока акробатики в учреждении дошкольного, общего среднего образования	VIII	38
Подготовительные и подводящие упражнения при обучении балансовым упражнениям акробатов различной специализации в разных видах акробатики на этапах многолетней спортивной подготовки	VIII	39
Подготовительные и подводящие упражнения при обучении вольтижным упражнениям различной специализации в разных видах акробатики на этапах многолетней спортивной подготовки	VIII	40
Подготовительные, основные, завершающие действия в структуре акробатических элементов	III	9
Положительный и отрицательный перенос двигательных навыков в процессе обучения акробатическим упражнениям	V	21
Помощь и страховка при выполнении акробатических элементов	I	4
Постановка композиций (составление соревновательных комбинаций) как элемент тактической подготовки	VI	31
Правила и формы записи упражнений акробатики	I	6
Прогнозирование спортивных результатов. Виды прогнозов	IV	19
Развитие акробатики на современном этапе. Тенденции, проблемы и перспективы	I	3
Распределение видов спортивной подготовки в макроцикле в зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки	IV	17
Реализация дидактических принципов обучения в акробатике (по В.Н. Болобану)	V	21

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Роль акробатической подготовки в различных видах спорта	VIII	42
Силы, действующие на спортсменов при выполнении акробатических упражнений	III	9
Система условных обозначений, используемых при записи упражнений. Правила составления тарифных листов (соревновательных карточек спортсменов)	II	8
Состав и работа судейской коллегии в акробатике	II	7
Составление сметы с учетом календаря спортивных соревнований и условий проведения спортивных соревнований	X	51
Спортивная подготовка акробатов как единый процесс овладения ее видами: технической, физической, психологической, тактической и теоретической.	VI	27
Спортивный отбор и спортивная ориентация спортсменов в системе многолетней спортивной подготовки акробатов	VII	35
Средства и методы спортивной подготовки акробатов	IX	43
Страховка и самостраховка при выполнении акробатических упражнений	V	22
Структура тренировочного занятия. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия в акробатике	IV	18
Судейство артистизма в акробатике: критерии, методика выставления оценки	II	7
Судейство исполнения в акробатике: критерии, методика выставления оценки	II	7
Судейство трудности в акробатике: критерии, методика выставления оценки. Назначение Таблиц трудности. Требования к трудности упражнений	II	7
Тактика поведения на спортивных соревнованиях. Особенности разминки, проведения опробования	VI	31
Тесты и контрольные упражнения для определения уровня общей физической и специальной физической подготовленности	VII	36
Техника и методика обучения индивидуальным упражнениям: акробатических прыжков в позу, акробатических прыжков с места и с разбега	V	23
Техника и методика обучения индивидуальным упражнениям: на равновесие, на гибкость, различных видов поворотов, хореографических прыжков	V	23
Техника и методика обучения различным видам балансовых упражнений в парах и группах: стойки, равновесия, упоры на различных видах опоры (на двух руках, в одной руке, на плечах, в узкоручке, на голове, на стопе, на коленях, на теле партнера). Наиболее распространенные ошибки и методика их исправления	V	22

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Техника и методика обучения различным видам вольтижных упражнений в парах и группах: соскоки, ловли (в плечи, в руки, на предплечья, на решетку, «в рыбку», под спину, в ласточку, в стойку на руках). Наиболее распространенные ошибки и методика их исправления	V	22
Техника и методика обучения различным видам вольтижных упражнений в парах и группах: подкидные броски, броски с решетки, с фуса, с предплечий, ловли со сменой партнеров. Наиболее распространенные ошибки и методика их исправления	V	22
Технический регламент Международной федерации гимнастики (ФИЖ). Дисциплинарные взыскания и дисквалификация спортсменов	II	7
Требования, предъявляемые к специализированным спортивным сооружениям для занятий акробатикой (требования Международной федерации гимнастики (ФИЖ))	X	49
Управление физической нагрузкой в процессе учебно-тренировочного занятия. Оперативный контроль при проведении учебно-тренировочного занятия	V	26
Функциональные обязанности партнеров (верхний, средний, второй средний, нижний) и их взаимодействие в парах и группах при выполнении балансовых элементов. Основные рабочие положения партнеров при выполнении балансовых упражнений	III	11
Функциональные обязанности партнеров (верхний, средний, второй средний, нижний) и их взаимодействие в парах и группах при выполнении вольтижных элементов. Основные рабочие положения партнеров при выполнении вольтижных упражнений	III	12
Характеристика и классификация акробатических прыжков	III	13
Характеристика основных групп акробатических упражнений (балансовых, вольтижных, индивидуальных)	III	10
Характеристика программированного обучения	V	21
Характеристика прыжков на батуте и их классификация. Общие основы техники прыжков на батуте	III	15
Характеристика специалиста-тренера по акробатике	I	3
Характеристики техники акробатических упражнений (пространственные, временные, пространственно-временные, динамические)	III	9
Этапы многолетней спортивной подготовки акробатов. Содержание программ многолетней спортивной подготовки	IV	17

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ ВЫПУСКНИКОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая  
деятельность (тренерская работа по акробатике)»

<b>10 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li> <li>– полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях в избранном виде спорта (акробатика), давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин;</li> <li>– высший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>9 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li> <li>– полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в избранном виде спорта (акробатика), давать им критическую оценку;</li> <li>– очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>8 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях в избранном виде спорта (акробатика);</li> <li>– высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>



<b>7 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в избранном виде спорта (акробатика);</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>6 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в избранном виде спорта (акробатика);</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>5 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;</li> <li>– неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в избранном виде спорта (акробатика);</li> <li>– достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>

<b>4 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;</li> <li>– низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в избранном виде спорта (акробатика);</li> <li>– допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>3 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– знание части основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений;</li> <li>– неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в избранном виде спорта (акробатика);</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>2 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– знание отдельных литературных источников, рекомендованных программой государственного экзамена;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– неумение использовать научную терминологию в избранном виде спорта (акробатика), наличие в ответе грубых логических ошибок;</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>1 балл</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа</li> </ul>

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Гимнастика. Методика преподавания : учеб. для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. — Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2021. — 334 с.

2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие: в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. — 2-е изд., стер. — Минск : БГУФК, 2019. — Ч. 2 : Виды спортивной подготовки. — 295 с.

3. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие: в 3 ч. / Е. И. Иванченко; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. — 2-е изд., стер. — Минск : БГУФК, 2019. — Ч. 3 : Основы спортивной подготовки. — 207 с.

4. Электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Спортивно-прикладная акробатика» по специальностям: 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)», 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)», 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)», 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)», 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» [Электронный ресурс] / Белорус. гос. ун-т физ. культуры, Спорт.-пед. фак. массовых видов спорта ; соавт.: Н. Ю. Мацюсь, Т. А. Морозевич-Шилюк. — Регистрац. свидетельство № 1772022065 от 13.03.2020 г. — Минск, 2020. — Режим доступа: [elib.sportedu.by/handle/123456789/3951](http://elib.sportedu.by/handle/123456789/3951). — Дата доступа: 03.01.2022.

5. Электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности (специализации) 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по акробатике)» [Электронный ресурс] / Белорус. гос. ун-т физ. культуры, Спорт.-пед. фак. массовых видов спорта ; соавт.: Н. Ю. Мацюсь, Т. А. Морозевич-Шилюк. — Регистрац. свидетельство № 1772022534 от 18.05.2020 г. — Минск, 2020. — Режим доступа: <http://elib.sportedu.by/handle/123456789/3981>. — Дата доступа: 03.01.2022.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

6. Антонов, Г. В. Обучение акробатическим прыжкам на основе биомеханического анализа и морфофункциональных особенностей акробатов-прыгунов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. В. Антонов ; Моск. гос. ин-т физ. культуры. — Малаховка, 1984. — 22 с.

7. Болобан, В. Н. Обучение в спортивной акробатике / В. Н. Болобан. — Киев : Здоров'я, 1986. — 125 с.

8. Болобан, В. Н. Регуляция позы тела спортсмена : монография / В. Н. Болобан. — Киев : Олимпийская литература, 2013. — 232 с.

9. Болобан, В. Н. Спортивная акробатика : учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры / В. Н. Болобан. – Киев : Выща школа, 1988. – 167 с.
10. Болобан, В. Н. Юный акробат / В. Н. Болобан. – Киев : Здоров'я, 1982. – 160 с.
11. Иссурин, В. Б. Координационные способности спортсменов / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. – М : Спорт, 2019. – 208 с.
12. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 янв. 2011 г., № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. в ред. Закона Респ. Беларусь от 23 июля 2019 г. № 231-З // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243>. – Дата доступа: 03.01.2022.
13. Морозевич, Т. А. Базовая подготовка юных акробатов : учеб. пособие для студентов вузов / Т. А. Морозевич, В. М. Миронов. – Минск : БГАФК, 2003. – 109 с.
14. Морозевич-Шилюк, Т. А. Методология подготовки акробатов высокого класса : монография / Т. А. Морозевич-Шилюк ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 192 с.
15. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 09.01.2018 г., № 92-3 // ЦЕХ / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.
16. Acrobatic Gymnastics Code of Points 2017–2020 [Electronic resource] / Federation Internationale de Gymnastique. – Mode of access: [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_ACRO%20CoP%202017-2020.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_ACRO%20CoP%202017-2020.pdf). – Date of access: 03.01.2022.
17. Acrobatic Gymnastics Code of Points 2022–2024 [Electronic resource] / Federation Internationale de Gymnastique. – Mode of access: [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_ACRO%20CoP%202022-2024.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_ACRO%20CoP%202022-2024.pdf). – Date of access: 03.01.2022.
18. Acrobatic Gymnastics Code of points Tables of Difficulty 2022–2024 [Electronic resource] / Federation Internationale de Gymnastique. – Mode of access: [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_ACRO%20Tables%20of%20Difficulties%202022-2024.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_ACRO%20Tables%20of%20Difficulties%202022-2024.pdf). – Date of access: 03.01.2022.
19. Acrobatic Gymnastics Junior and WAGG Rules 2022–2024 [Electronic resource] / Federation internationale de gymnastique. – Mode of access: [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_ACRO%20Junior%20and%20WAGC%20Rules%202022-2024.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_ACRO%20Junior%20and%20WAGC%20Rules%202022-2024.pdf). – Date of access: 03.01.2022.
20. Technical Regulations 2020 [Electronic resource] / Federation internationale de gymnastique. – Mode of access: [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_Technical%20Regulations%202021%20changes.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Technical%20Regulations%202021%20changes.pdf). – Date of access: 03.01.2022.

**ПРОГРАММА  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по акробатике)»

Минск  
БГУФК  
2022

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ISBN 978-985-569-595-1



9 789855 695951

*Учебное издание*

**ПРОГРАММА  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по акробатике)»

**С о с т а в и т е л и:**

**Морозевич-Шилюк** Татьяна Анатольевна,  
**Антонов** Геннадий Викторович,  
**Мацюсь** Наталья Юрьевна

Компьютерная верстка *Е. В. Миско*  
Корректор *Н. С. Геращенко*

Подписано в печать 26.04.2022. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 2,56. Уч.-изд. л. 2,43. Тираж 20 экз. Заказ 27.

Издатель и полиграфическое исполнение:

Учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий

№ 1/153 от 24.01.2014.

Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.