

УТВЕРЖДАЮ:

Зав. кафедрой гимнастики
и спортивных единоборств

« ____ » _____ 2020 г.

_____ Абрамова В..В.

Вопросы к квалификационному экзамену

для студентов д/о и з/о факультета ФКиС, обучающихся по направлениям
«Педагогическое образование», профиль «Физическая культура»;
«Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка»
специализация «Тренер по спортивной гимнастике»
(«Тренер по спортивной акробатике»; «Тренер по художественной
гимнастике»)

1. Характеристика спортивной гимнастики (художественной гимнастики, спортивной акробатики) как вида спорта.
2. Основные принципы тренировки в спортивных видах гимнастики.
3. Тенденции развития спортивной гимнастики (художественной гимнастики, спортивной акробатики).
4. Специально-подготовительные упражнения в спортивных видах гимнастики.
5. Требования спортивной гимнастики (художественной гимнастики, спортивной акробатики) к способностям занимающихся. Критерии начального отбора детей для занятий спортивными видами гимнастики. Методика диагностирования ведущих физических качеств и двигательных способностей.
6. Характеристика упражнений на отдельных видах гимнастического многоборья (упражнения с предметами).
7. Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной гимнастике (макро, мезо и микроциклы).
8. Средства тренировки в спортивных видах гимнастики.
9. Структура тренировочного процесса в спортивной гимнастике (задачи и содержание подготовительного, соревновательного и переходного периодов).
10. Характеристика физической подготовки в спортивных видах гимнастики (определение, цели, задачи, виды).
11. Причины травматизма и его профилактика на занятиях спортивной гимнастикой (художественной гимнастикой, спортивной акробатикой).
12. Методы и средства физической подготовки спортсменов в спортивных видах гимнастики.
13. Спортивная ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью.
14. Значение и формы учета в спортивных видах гимнастики.
15. Этапы спортивной тренировки в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).

16. Классификация спортивных видов гимнастики.
17. Виды подготовки в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
18. Особенности организации занятий, методики обучения, страховки и помощи в отдельных видах гимнастического многоборья (спортивная гимнастика, спортивная акробатика, художественная гимнастика).
19. Особенности физической подготовки в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
20. Термины акробатических упражнений и упражнений на снарядах (упражнений с предметами, балансовых и вольтижных упражнений).
21. Особенности спортивно-технической подготовки в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
22. Весовой режим в спортивных видах гимнастики. Методы сгонки и набора веса.
23. Особенности психической подготовки в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
24. Правила соревнований и основы судейства в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
25. Особенности тактической подготовки в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
26. Общие сбавки в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
27. Особенности теоретической подготовки в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
28. Специальные сбавки в отдельных видах многоборья в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
29. Врачебный контроль и самоконтроль в спортивных видах гимнастики.
30. Организация и проведение соревнований, программа соревнований, определение победителя в командном и личном первенстве в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
31. Тактика участия в соревнованиях по спортивным видам гимнастики.
32. Особенности подготовки гимнастов (гимнасток-художниц, акробатов) на этапе начальной подготовки.
33. Характеристика силовых упражнений в гимнастике.
34. Виды нагрузок. Задачи и регулирование спортивных нагрузок в тренировочном процессе.
35. Методика обучения гимнастическим упражнениям (структура маховых упражнений).
36. Типичные травмы и болезни в спортивных видах гимнастики. Первая медицинская помощь при травмах.
37. Формы и методы организации занятий спортивных видов гимнастики.
38. Психолого-педагогический контроль в спортивных видах гимнастики. Его значение и виды.

39. Особенности подготовки гимнастов (гимнасток-художниц, акробатов) на этапе углубленной специализации.
40. Тактика участия в соревнованиях по спортивным видам гимнастики.
41. Техническая подготовка в спортивных видах гимнастики. Ее задачи и содержание.
42. Особенности подготовки гимнастов (гимнасток-художниц, акробатов) на этапе спортивного совершенствования.
43. Контроль физической подготовленности спортсменов-гимнастов.
44. Этапы многолетней подготовки в спортивных видах гимнастики. Задачи, продолжительность и соотношение видов подготовки на каждом этапе.
45. Средства и методы спортивной тренировки в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
46. Утомление и средства восстановления работоспособности спортсмена-гимнаста.
47. Особенности подготовки гимнастов (гимнасток-художниц, акробатов) на этапе начальной специализации.
48. Средства и методы воспитания гибкости силы и выносливости в спортивных видах гимнастики.

Основная литература:

1. Абрамова В.В., Батуева Л.А. Гимнастика и методика преподавания. Курс лекций для студентов 3 курса: Учебное пособие. – Тирасполь, 2009.
1. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. – Киев: Высшая школа, 1988. - 168 с.
2. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: «Олимпийская литература», 1999. – 462 с.
3. Соревнования по гимнастике: организация, проведение, судейство. Учебно-методическое пособие для студентов специальности «Физическая культура» высших учебных заведений. Составитель: Романюк Т.В.; Тирасполь: ПГУ, 2008. – 86 с
4. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

2. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. Ред. Ф.П.Суслова, Ж.К.Холодова – М., 1997.