

## **ЗАЧЕТНЫЕ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

по учебной дисциплине  
«ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»

для специальности  
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (современное пятиборье)»

### **1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

1. Сдать на положительные оценки управляемые самостоятельные работы.
2. Наличие положительных оценок на семинарских занятиях по пройденным содержательным модулям.
3. Наличие и представление учебного материала по пройденным темам содержательных модулей.

### **Вопросы к зачету по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта»**

1. Роль, место и значение современного пятиборья в системе физического воспитания.
2. Характеристика видов современного пятиборья.
3. Современное пятиборье как спортивный вид программы в Олимпийских играх, Европейском и мировом спортивном движении.
4. Требования, предъявляемые к обеспечению безопасности в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в современном пятиборье.
5. Меры предупреждения и профилактика травматизма в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.
6. История возникновения и развития современного пятиборья.
7. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты современного пятиборья нашей страны.
8. Терминология в современном пятиборье и его отдельных видах.
9. Организация спортивных соревнований по современному пятиборью, виды спортивных соревнований.
10. Характеристика общих положений правил спортивных соревнований по современному пятиборью (состав судейской коллегии,

обязанности судей, порядок проведения отдельных видов спорта, нарушения и наказания, требования к экипировке и снаряжению).

11. Структура антидопинговой системы.
12. Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.
13. Процедурные правила допинг-контроля.
14. Обязанности судейской коллегии на спортивных соревнованиях по фехтованию в современном пятиборье.
15. Особенности фехтования в современном пятиборье, классификация технических приемов и боевых действий в фехтовании.
16. Характеристика технических приемов в фехтовании.
17. Характеристика боевых действий в фехтовании.
18. Обязанности судейской коллегии на спортивных соревнованиях по плаванию в современном пятиборье.
19. Фазовая структура движений в плавании.
20. Общая характеристика техники плавания способом кроль.
21. Индивидуальные особенности техники плавания. Основные ошибки в технике плавания кролем.
22. Обязанности судейской коллегии на спортивных соревнованиях в комбинированном виде.
23. Особенности комбинированного вида в современном пятиборье.
24. Характеристика бега и его место в комбинированном виде и комплексе современного пятиборья.
25. Особенности стрельбы из лазерного пистолета в современном пятиборье.
26. Обязанности судейской коллегии на спортивных соревнованиях в преодолении полосы препятствий.
27. Особенности полосы препятствий в современном пятиборье.
28. Характеристика препятствий (шаги, большое колесо, стена 1,5 м, «через-под», «через-под-сквозь», кольца, балансир (бревно), гигантские шаги, лиссабонские ступени, колеса, качели, качающиеся шары, наклонные лестницы, финишная стенка).
29. Основы спортивной тактики в современном пятиборье. Стратегия и тактика в видах современного пятиборья.
30. Техничко-тактическое мастерство в видах современного пятиборья.

### **Перечень вопросов к экзамену**

1. Современное пятиборье как средство физического воспитания, уровень массовости и спортивного мастерства в Республике Беларусь.
2. Изменения в программе современного пятиборья и правилах спортивных соревнований, их влияние на подготовку спортсменов.
3. Итоги выступлений белорусских пятиборцев на международных спортивных соревнованиях.

4. Основные причины спортивного травматизма в современном пятиборье (организационные, методические, опосредованные).

5. Этапы развития современного пятиборья в Республике Беларусь.

6. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в современном пятиборье.

7. Основные положения Правил спортивных соревнований по современному пятиборью (сфера применения, возрастные группы, формат спортивных соревнований, заявки и аккредитация, финансовые вопросы, органы управления, результаты спортивного соревнования, безопасность и дисциплина и др.).

8. Положение о спортивных соревнованиях по современному пятиборью.

9. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу, структура антидопинговой системы.

10. Разработка и реализация информационных и образовательных программ по профилактике применения веществ и методов, внесенных в Запрещенный список ВАДА в организациях физической культуры и спорта Республики Беларусь.

11. Характеристика технических приемов в фехтовании: основные положения, передвижения, движения оружием (перемены позиций и соединений, уколы, показы укола, батманы, захваты, завязывания, отбивы) и их комбинации.

12. Характеристика боевых действий в фехтовании: подготавливающие (разведка, маскировка, вызовы, маневрирование), атаки (простые и сложные), защиты и ответы, встречные нападения (контратаки, с прямой рукой).

13. Взаимосвязь техники и тактики при ведении фехтовального поединка в современном пятиборье.

14. Гидростатика и гидродинамика в плавании (положение тела в воде и силы, действующие на тело пловца, создание движущей силы).

15. Биомеханика гребковых движений. Кинематические (пространственные, временные, пространственно-временные) и динамические (внешние, внутренние) характеристики движений в различных способах плавания.

16. Анализ техники плавания кроль на груди в согласовании движений ног, рук, головы и дыхания.

17. Техника стартов с захватом руками за тумбочку (греб-старт), легкоатлетический старт.

18. Основные причины грубых искажений техники плавания на этапе разучивания.

19. Особенности комбинированного вида в современном пятиборье, характеристика техники бега (беговой шаг, положение туловища, головы, движения рук, дыхание).

20. Структура цикла бегового шага: периоды, фазы и моменты. Положение на старте, старт и стартовый разгон. Бег на дистанции. Финиширование.

21. Особенности техники бега по различной местности и грунту. Особенности преодоления дистанции между этапами прохождения огневого рубежа.

22. Особенности комбинированного вида в современном пятиборье, характеристика техники выполнения выстрела из лазерного пистолета (изготовка, удержание пистолета (хватка), прицеливание, управление спуском, дыхание).

23. Выполнение стрелкового упражнения в регламенте спортивных соревнований по современному пятиборью.

24. Техника преодоления отдельных элементов и преодоление полосы препятствий в целом.

25. Индивидуализация преодоления полосы препятствий с учетом особенностей телосложения и уровня развития физических качеств пятиборцев.

26. Тактические знания, умения и навыки. Тактические задачи и их решения.

27. Индивидуальная и командная тактика. Тактический замысел как элемент моделирования тактики.

28. Характеристика физических качеств (способностей) человека.

29. Характеристика физических качеств, определяющих результативность соревновательной деятельности в современном пятиборье.

30. Характеристика и содержание понятия «Сила и силовые способности», проявление силовых способностей в видах пятиборья.

31. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость. Факторы, определяющие проявления силы.

32. Средства и методы развития силы.

33. Проявление силы в видах пятиборья. Перечислите 5 упражнений, направленных на развитие силовых способностей.

34. Характеристика и содержание понятия «Быстрота и скоростные способности», проявление скоростных способностей в видах пятиборья.

35. Показатели скоростных качеств: время специфических реакций, время достижения максимальной скорости, уровень максимальной скорости.

36. Средства и методы развития скоростных способностей.

37. Проявление быстроты в видах пятиборья. Перечислите 5 упражнений, направленных на развитие скоростных способностей.

38. Характеристика и содержание понятия «Выносливость и ее разновидности», проявление выносливости в видах пятиборья.

39. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д. Факторы, определяющие проявления выносливости.

40. Средства и методы развития выносливости.

41. Показатели выносливости: объем выполненных упражнений (м, км, время, кг), интенсивность (скорость, мощность).

42. Проявление выносливости в видах пятиборья. Перечислите 5 упражнений, направленных на развитие выносливости.

43. Характеристика и содержание понятия «Координационные способности», проявление координационных способностей в видах пятиборья.

44. Средства и методы развития координационных способностей.

45. Основные формы проявления координации: соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений; поддержание статического и динамического равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности.

46. Проявление координационных способностей в видах пятиборья. Перечислите 5 упражнений, направленных на развитие координационных способностей.

47. Характеристика и содержание понятия «Гибкость и подвижность в суставах», проявление гибкости в видах пятиборья.

48. Факторы, определяющие гибкость. Средства и методы развития гибкости.

49. Показатели гибкости. Активная и пассивная гибкость. Измерение гибкости и подвижность в суставах.

50. Проявление гибкости в видах пятиборья. Перечислите 5 упражнений, направленных на развитие гибкости.

51. Цель, задачи и требования к программно-методическому обеспечению учебно-тренировочного процесса в СУСУ.

52. Характеристика этапа начальной подготовки в СУСУ.

53. Основные задачи спортивной подготовки. Режим учебно-тренировочного процесса. Нормативные требования наполняемости учебных групп.

54. Структура, планирование и содержание учебно-тренировочных занятий.

55. Цели и задачи общей физической подготовки в современном пятиборье на этапе начальной подготовки.

56. Основные формы, средства и методы общей физической подготовки на этапе начальной подготовки.

57. Цели и задачи специальной физической подготовки в современном пятиборье на этапе начальной подготовки. Значение обученности технике и тактике видов современного пятиборья.

58. Основные формы, средства и методы специальной физической подготовки в видах современного пятиборья.

59. Критерии отбора при комплектовании ГНП. Требования к физической подготовленности учащихся. Методика проведения тестирования общей и специальной физической подготовки.

60. Нормативные требования и методика тестирования физической и технической подготовленности пятиборцев на этапе начальной подготовки. Требования к технике выполнения контрольных нормативов.