

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

(художественная гимнастика)

Спортивная подготовленность - 60 баллов

Вопросы:

1. Перечислите упражнения (предметы, снаряды), которые Вы выполняете на соревнованиях по избранному виду спорта (вид гимнастики, танцевального спорта).
2. Раскройте содержание одного (первого) из соревновательных упражнений и основные элементы техники.
3. Расскажите об основных группах элементов, из которых состоит одно (второе) из Ваших соревновательных упражнений (по выбору абитуриента).
4. Расскажите об основных группах элементов, из которых состоит одно (третье) из Ваших соревновательных упражнений (по выбору экзаменатора).
5. Расскажите о последних соревнованиях, в которых Вы принимали участие.
6. Раскройте особенности и требования к выполнению соревновательных упражнений спортивного разряда, по программе которого Вы выступаете на соревнованиях.
7. Раскройте содержание и средства для совершенствования технического мастерства для спортсменов Вашего разряда в избранном виде спорта.
8. Расскажите в чём заключается спортивно-техническое мастерство в избранном Вами виде спорта (вид гимнастики, танцевального спорта).
9. Расскажите каким должен быть «идеальный, сильнейший» спортсмен (пара, группа, команда) в избранном Вами виде спорта.
10. Кратко раскройте развитие избранного вида спорта в Вашем регионе.

Физическая подготовленность - 20 баллов

Вопросы:

1. Перечислите физические качества, необходимые для спортсмена в избранном Вами виде спорта.
2. Раскройте значение и основное содержание общей физической подготовки для спортсменов Вашего разряда в избранном виде спорта.
3. Раскройте значение и основное содержание специальной физической подготовки для спортсменов Вашего разряда в избранном виде спорта.
4. Как в избранном Вами виде спорта проявляется и развивается выносливость.
5. Как в избранном Вами виде спорта проявляется и развивается сила.
6. Как в избранном Вами виде спорта проявляется и развивается гибкость.
7. Как в избранном Вами виде спорта проявляется и развивается ловкость.
8. Как в избранном Вами виде спорта проявляется и развивается быстрота.
9. Какие упражнения используют для спортсменов Вашего разряда в избранном виде спорта для развития специальной двигательной подготовки.
10. Какие упражнения используют для спортсменов Вашего разряда в избранном виде спорта для развития выразительности и качества движений.

Специальные требования - 20 баллов

Вопросы:

1. Как Вы считаете, почему виды гимнастики и танцевальный спорт специалисты относят к группе сложнокоординационных видов спорта, связанных с искусством выполняемых движений.
2. Кто входит в состав, права и обязанности Главной судейской коллегии в избранном виде спорта.
3. Перечислите состав, права и обязанности судейской бригады, участвующей в судействе соревнований на конкретном виде в избранном виде спорта.
4. Права и обязанности спортсменов и тренеров, участвующих в соревнованиях по избранному виду спорта.
5. Расскажите о Правилах судейства в избранном виде спорта, которые включают в себя оценку упражнений, связок, комбинаций, сбавки за ошибки при исполнении, дисциплинарные меры к тренерам, гимнастам и судьям и другие детали организации и контроля за проведением соревнований.
6. Избранный вид спорта в программе Олимпийских игр, чемпионатов и первенств мира и Европы, кубков мира и Всемирных игр.
7. Опишите основные моменты организации и проведения соревнований в избранном виде спорта.
8. Судьи при участниках, опробование мест соревнований, разминка перед соревнованием и подходом в избранном виде спорта.
9. Раскройте Программу соревнований по избранному виду спорта, которые проводятся на Всероссийском и/или региональном уровнях.
10. Опишите оборудование и инвентарь для проведения соревнований по избранному виду спорта.

Блок 2. Общетеоретические вопросы - 20 баллов

1. Какие положительные черты личности (моральные и волевые качества) формируются в процессе занятий физической культурой?
2. Охарактеризуйте средства физического воспитания (физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы).
3. Что понимается под термином «физическое упражнение»? Чем отличается физическое упражнение от обычного двигательного действия?
4. Какое влияние оказывают физические упражнения на функциональные системы организма человека?
5. Значение и содержание утренней гигиенической гимнастики (зарядки).
6. Расскажите о физическом качестве «быстрота», с помощью каких упражнений его можно развивать.
7. Расскажите о физическом качестве «сила», с помощью каких упражнений его можно развивать.
8. Расскажите о физическом качестве «выносливость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
9. Расскажите о физическом качестве «гибкость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
10. Расскажите о двигательном качестве «ловкость», с помощью каких

упражнений его можно развивать.

11. Роль закаливания в соблюдении здорового образа жизни. Назовите основные правила закаливания.

12. Раскройте значение требований личной гигиены для человека, занимающегося физической культурой и спортом.

13. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде и обуви для занятий разными видами спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика и другие).

14. Что понимается под «правильной осанкой», с помощью каких упражнений осуществляется ее формирование и проводится профилактика нарушений?

15. Расскажите о вредных привычках человека (табакокурение, наркомания, алкоголизм) и их влиянии на здоровье человека.

16. Роль занятий физической культурой и спортом в профилактике вредных привычек.

17. Режим питания при занятиях физическими упражнениями. Роль и предназначение основных питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

18. Назовите основные правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

19. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой и спортом

20. Назовите основные мероприятия по профилактике травматизма.