

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине «Спортивно-прикладная акробатика»
для студентов 3 курса дневной и 4 курса заочной форм получения образования,
обучающихся 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)»

1. Выполнение требований по освоению учебной дисциплины,
предъявляемых к студентам на практических занятиях.

2. Своевременная сдача и защита УСР.

1. Общая характеристика акробатики. Акробатика в системе физического воспитания. Акробатика как вид спорта.
2. История зарождения и развития акробатики. Формирование акробатики как спортивной дисциплины.
3. Официальные соревнования. Чемпионаты мира и Европы: результаты, сильнейшие спортсмены мировых и европейских первенств, достижения белорусских спортсменов.
4. Характеристика видов акробатики. Современные тенденции развития акробатики. Проблемы и перспективы.
5. Виды спортивных соревнований. Документы спортивных соревнований.
6. Организация спортивных соревнований. Проведение спортивных соревнований.
7. Общие правила судейства в акробатике. Работа судейской коллегии. Методика судейства.
8. Судейство исполнения. Критерии. Функции судей.
9. Судейство техники исполнения, артистизма. Критерии судейства. Функции судей.
10. Судейство трудности соревновательных упражнений. Критерии судейства.
11. Основные формы организации занятий акробатикой. Урочная форма. Тренировочные формы занятий.
12. Типы занятий и их разновидности. Задачи, средства и методы проведения занятий разных типов.
13. Подготовительная часть тренировочного занятия. Подбор и дозировка упражнений в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, периода подготовки, задач основной части занятия.
14. Основная часть тренировочного занятия. Особенности методики проведения отдельных видов упражнений.

15. Заключительная часть тренировочного занятия. Дыхательная гимнастика, стретчинг.
16. Основные причины травматизма на занятиях акробатикой. Методические и организационные требования предотвращения травматизма. Приспособления и оборудование в акробатике.
17. Запрещенные элементы.
18. Помощь и страховка при выполнении элементов.
19. Спортивно-прикладная направленность акробатических упражнений. Методика использования акробатических упражнений в подготовке спортсменов в игровых видах спорта. Основные методы реализации средств спортивно-прикладной направленности с использованием различных снарядов и приспособлений.
20. Спортивно-прикладная направленность акробатических упражнений. Методика использования акробатических упражнений в подготовке спортсменов в единоборствах. Основные методы реализации средств спортивно-прикладной направленности с использованием различных снарядов и приспособлений.
21. Упражнения на батуте как средство спортивно-прикладной подготовки.
22. Общие основы техники прыжков на батуте. Правила поведения на сетке. Входы и сходы с батута.
23. Техника прыжков с вращением вперед, с вращением назад, особенности управления движениями в безопорной фазе.
24. Страховка и помощь при прыжках на батуте.
25. Упражнения на батуте как средство восстановления после нагрузок различной интенсивности.
26. Развитие координационных способностей, укрепление мышечно-связочного аппарата с использованием акробатических упражнений.
27. Особенности организации занятий акробатическими упражнениями в оздоровительных группах различного возраста (дети, подростки, взрослые).
28. Особенности проведения занятий с женским контингентом.
29. Реализация средств парно-групповой акробатики в занятиях оздоровительных групп.
30. Значение занятий акробатикой для повышения качества повседневной жизни.