

Примерный перечень заданий и контрольных мероприятий управляемой самостоятельной работы (УСР) студентов

1 курс – 10 часов

Тема 6. Терминология акробатики

1. Терминология акробатики. Составить описание 10 элементов (балансового характера) для одного из видов акробатики (пары, группы) с использованием правил записи и символов.
2. Терминология акробатики. Составить описание 10 элементов (вольтижного характера) для одного из видов акробатики (пары, группы) с использованием правил записи и символов.
3. Терминология акробатики. Составить описание 10 элементов хореографических упражнений с использованием правил записи и символов.

Тема 13. Основы техники вольтижных упражнений.

4. Основы техники вольтижных упражнений. Подготовить устный доклад с мультимедийной презентацией об основах техники вольтижных упражнений на примере одного из них (по выбору студента).

Тема 30. Физическая и функциональная подготовка.

5. Физическая и функциональная подготовка. Составить и провести комплекс из 10 упражнений для направленного развития координационных способностей.

6. Составление комплексов специальной физической подготовки (СФП) различной направленности.
7. Современные тенденции и проблемы развития акробатики. Проблемы и перспективы. Подготовить компьютерную презентацию.
8. Физическая и функциональная подготовка.
9. Физическая и функциональная подготовка. Составить комплекс из 10 упражнений для развития силовых способностей.
10. Правила соревнований по акробатике. Методика судейства. Подготовить устное сообщение об особенностях организации и проведения соревнований на базе отдельных ДЮСШ.
11. Хореографическая подготовка. Составить конспект урока хореографии для групп начальной подготовки.