

Вопросы к семинарскому занятию  
*Тема 2. История возникновения и развития акробатики.*

1. Определение понятия «акробатика».
2. Акробатика Древнего мира и Средневековья.
3. Акробатика Нового времени.
4. Развитие акробатики как вида спорта в Советском союзе.
5. Развитие акробатики на современном этапе.
6. Начало и периодичность проведения чемпионатов мира и Европы.
7. Спортивная акробатика в программе Юношеских Олимпийских игр, Всемирных и Европейских игр.
8. Прыжки на батуте – олимпийская дисциплина.
9. Правила соревнований по версии Международной федерации гимнастики (ФИЖ) – периодичность и направление изменений.
10. Участие белорусских спортсменов в чемпионатах мира и Европы.
11. Назвать фамилии действующих чемпионов мира и Европы.

Вопросы к семинарскому занятию  
*Тема 6. Терминология акробатики.*

1. Определение понятия «терминология». Принципы построения терминологии.
2. Основные и дополнительные термины. Правила образования.
3. Основные термины акробатических прыжков.
4. Основные термины парных упражнений акробатики.
5. Основные термины групповых упражнений акробатики.
6. Основные термины упражнений хореографии.

Контрольная работа по терминологии – описать 10 упражнений (по заданию).

Темы для заданий:

1. 10 общеразвивающих упражнений.
2. 10 упражнений базовой акробатики.
3. 10 упражнений акробатических прыжков.
4. 10 упражнений парно-групповых упражнений акробатики.
5. 10 упражнений хореографии.
6. Описание 10 графических символов упражнений.

Вопросы к семинарскому занятию  
*Тема 4. Обеспечение безопасности спортивной подготовки.*

1. Инструкция по безопасному проведению занятий по гимнастике в БГУФК. Содержание, перечень вопросов.
2. Назвать основные причины травматизма на занятиях и раскрыть их содержание.
3. Роль разминки в профилактике травматизма.
4. Требования к материально-техническому обеспечению при организации занятий по акробатике.
5. Оказания первой помощи при надрыве или разрыве мышц и сухожилий.
6. Оказания первой помощи при ушибах.
7. Оказания первой помощи при вывихах.
8. Оказания первой помощи при закрытых и открытых переломах.
9. Оказания первой помощи при подозрении на повреждение мениска.
10. Оказания первой помощи при падении и потере сознания.
11. Оказания первой помощи при повреждении позвоночника.
12. Требования к тренеру.
13. Запрещенные элементы в спортивной акробатике.

Вопросы к семинарскому занятию  
*Тема 10. Общие основы техники акробатических упражнений.*

1. Определение понятия «устойчивость тел».
2. Виды статических равновесий тел.
3. Условия статических равновесий тел.
4. Оси и плоскости вращательных движений.
5. Основные законы механики и их проявление при выполнении акробатических упражнений.
6. Внешние и внутренние силы, действующие на спортсменов при выполнении акробатических упражнений.

Тест – «Общие основы техники акробатических упражнений».

Вопросы к семинарскому занятию  
*Тема 12. Основы техники балансовых упражнений.*

1. Общая характеристика балансовых упражнений.
2. Функциональные обязанности партнеров и их взаимодействие в парах при выполнении балансовых элементов.
3. Основные рабочие положения партнеров при выполнении балансовых упражнений.
4. Двигательные действия и навыки сохранения позы акробата при выполнении балансовых упражнений.
5. Условия сохранения и восстановления положения акробата при выполнении балансовых упражнений.

Вопросы к семинарскому занятию  
*Тема 13. Основы техники вольтижных упражнений.*

1. Общая характеристика вольтижных упражнений.
2. Функциональные обязанности партнеров и их взаимодействие в парах при выполнении вольтижных элементов.
3. Основные рабочие положения партнеров при выполнении вольтижных упражнений в парах.
4. Основные рабочие положения партнеров при выполнении вольтижных упражнений в группах.
5. Основные рабочие положения партнеров при выполнении вольтижных упражнений.
6. Основные рабочие положения партнеров при выполнении бросков на различных видах опоры.
7. Основные рабочие положения партнеров при выполнении ловлей на различных видах опоры.
8. Основные рабочие положения партнеров при выполнении приземлений на различных видах опоры.

## Вопросы к семинарскому занятию

### *Тема 30. Физическая и функциональная подготовка.*

1. Определение понятий «физическая подготовка», «функциональная подготовка».
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Особенности функциональной подготовки в акробатике.
5. Воспитание физических качеств в акробатике.
6. Общая характеристика координационных способностей.
7. Виды координационных способностей.
8. Методы воспитания координационных способностей.
9. Виды проявления силовых способностей.
10. Методы воспитания силовых способностей.
11. Общая характеристика гибкости.
12. Виды проявления гибкости.
13. Методы воспитания гибкости.
14. Выносливость как физическое качество.
15. Виды проявления выносливости.
16. Методика развития выносливости.
17. Общая характеристика скоростных способностей и особенности их развития в акробатике.

## Вопросы к семинарскому занятию

### *Тема 52. Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки в акробатике.*

1. Требования, предъявляемые к специализированным спортивным сооружениям для занятий акробатикой.
2. Требования, предъявляемые к специализированным спортивным сооружениям для занятий прыжками на батуте.
3. Требования, предъявляемые к специализированным спортивным сооружениям для проведения спортивных соревнований по спортивной акробатике.
4. Требования, предъявляемые к специализированным спортивным сооружениям для проведения спортивных соревнований по прыжкам на батуте.
5. Инвентарь и оборудование для занятий акробатикой.
6. Инвентарь и оборудование для занятий прыжками на батуте.
7. Правила эксплуатации основного оборудования: тренажеров, лонжи, поролоновой ямы, кубов, матов, батута, трамплинов, гимнастических мостиков.