

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

4 курс – 20 часов

*Тема 19. Объективные условия спортивной деятельности в акробатике.*

1. Подготовить отчет и представить его в виде устного сообщения о проведении и основных результатах спортивного соревнования (по выбору) как итоге определенного периода тренировочной деятельности.

*Тема 49. Планирование спортивной подготовки, прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности.*

2. Составить индивидуальный план спортивной подготовки на год.

*Тема 49. Планирование спортивной подготовки, прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности.*

3. На основе составленного индивидуального плана спортивной подготовки разработать прогноз на следующий макроцикл.

*Тема 47. Контроль спортивной подготовки.*

4. Подобрать и провести 5 педагогических тестов для оценки уровня развития каждого из двигательных качеств акробата.

5. Подобрать и провести 5 контрольных упражнений для оценки уровня технической подготовленности акробата.

6. Подготовить устное сообщение о значении и особенностях процедуры контроля антропометрических показателей в акробатике.

*Тема 44. Особенности спортивной подготовки акробатов высокой квалификации.*

7. Анализ выступлений белорусских акробатов на спортивных соревнованиях внутри страны.

8. Анализ выступлений белорусских акробатов на спортивных соревнованиях за рубежом.

9. Оценить уровень подготовленности спортсменов в различных странах.

10. Провести анализ динамики спортивных результатов белорусских и зарубежных спортсменов.