

ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Требования к выполнению контрольной работы: Обучающиеся выбирают один из вариантов в соответствии с порядковым номером в журнале.

Вариант №1

1. Принцип построения силовой тренировки.
2. Важность силовой подготовки в акробатике
3. Выходмахом в стойку на руках
4. Выход в стойку в упоре на локте(крокодил);

Вариант №2

1. Принцип построения разминки.
2. Разновидности поджанров в акробатике.
3. Выход на стойку через группировку с колен.
4. Выход в стойку толчком с двух ног на полу.

Вариант №3

1. План проведения разминки.
2. Основные трюковые элементы в прыжковой акробатике.
3. Правильное исполнение элемента «рондат».
4. Выход в стойку на руках с переменной ног.

Вариант №4

1. Принцип построения занятий по растяжке.
2. Какие виды реквизитов существуют в акробатике.
3. Техника исполнения элемента «переворот вперед на две ноги».
4. Техника выполнения элемента крокодил.

Вариант №5

1. Принцип построения разминки.
2. Важность силовой подготовки в акробатике.
3. Выход в стойку на голове (копфштейн).
4. Выход в стойку на руках силой (спичак)

Вариант №6

1. Принцип построения занятий по растяжке.
2. Разновидности поджанров в акробатике
3. Техника исполнения элемента «переворот вперед на одну ногу».
4. Выход в стойку толчком с двух ног на полу.

Вариант №7

1. Принцип построения разминки.
2. Основные трюковые элементы в парной акробатике.
3. Выход в стойку силой в руках партнера.
4. Выход в стойку махом с переменной ног.

Вариант №8

1. План проведения разминки.
2. Какие виды реквизитов существуют в акробатике.
3. Техника исполнения горизонта.
4. Техника выполнения элемента крокодил.

Вариант №9

1. Принцип построения занятий по растяжке.
2. Важность силовой подготовки в акробатике.
3. Техника исполнения элемента «переворот назад на одну ногу».
4. Выход в стойку в упоре на локте (крокодил).

Вариант №10

1. План проведения разминки.
2. Разновидности поджанров в акробатике.
3. Выход в стойку толчком на полу с прямыми ногами.
4. Техника выполнения элемента «рондат-фляк».

Вариант №11

1. Принцип построения занятий по растяжке.
2. Основные трюковые элементы в парно-групповой акробатике.
3. Выход в стойку прогнувшись в руках партнера.
4. Выход в стойку на руках в группировке с партнером (подсечка).

Вариант №12

1. Принцип построения занятий по растяжке.
2. Какие виды реквизитов существуют в эквилибристике.
3. Выход в стойку прогнувшись в руках у нижнего.
4. Выход в стойку на руках в группировке, с прямыми ногами, в разножке, в шпагате.

Вариант №13

1. Принцип построения занятий по растяжке.
2. Важность силовой подготовки в акробатике.
3. Техника выполнения элемента «рондат-сальто».
4. Техника стойки на прямых руках нижнего.

Вариант №14

1. План проведения разминки.
2. Разновидности поджанров в акробатике.
3. Техника выполнения элемента «рондат-фляк-сальто».
4. Выход в стойку на руках в группировке с партнером(подсечка).

Вариант №15

1. Принцип построения разминки.
2. Основные трюковые элементы в прыжковой акробатике.
3. Техника выполнения элемента «переворот вперед на одну ногу».
4. Техника выполнения элемента «рондат-фляк».