

Рекомендована к изданию
экспертно-методическим советом института спорта
и физического воспитания РГУФКСМиТ
Протокол № 10 от 18 мая 2017 г.

УДК: 796.4167.2

К 59

Козлов В.В. **Акробатика для всех**: Лекция по теории и методике спортивной акробатики для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – 39 с.

Рецензент:

Жийяр М.В. – доктор педагогических наук, доцент

Краткая аннотация лекции

Лекция «Акробатика для всех» предназначена студентам, специализирующимся в спортивной акробатике, а также всем желающим самостоятельно изучить технику выполнения базовых акробатических упражнений. Рекомендации по технике безопасности позволят избежать травм на занятиях. Сведения о прикладной акробатике позволяют расширить кругозор занимающихся. Иллюстрации облегчают самостоятельную работу.

Оглавление

1. Введение.....	4
2. Азбука акробатики.....	5
3. Травматизм и меры предупреждения травм.....	7
4. Базовые акробатические упражнения.....	9
5. Прикладные виды акробатики.....	33
Заключение.....	37
Вопросы для самоподготовки.....	38
Рекомендуемая литература.....	39