

ТЕМЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ И ВЫПОЛНЕНИЯ:

Тема 1. Стойка на руках с опорой на шведскую стенку (юноши и девушки) .

Задание: Отработка изученных элементов.

Литература: [[3](#), [10](#), [17](#)]

Тема 2. Выход в стойку руках на силой ноги врозь (юноши и девушки)

Задание: Отработка изученных элементов.

Литература: [[3](#), [12](#), [17](#)]

Тема 3. Курбет с гимнастической скамьи (юноши и девушки)

Задание: Отработка изученных элементов.

Литература: [[3](#), [8](#), [17](#)]

Тема 4. Переворот боком с прямыми ногами (юноши и девушки)

Задание: Отработка изученных элементов.

Литература: [[3](#), [8](#), [17](#)]

Тема 5. Выход в стойку силой, ноги вместе (юноши и девушки)

Задание: Отработка изученных элементов.

Литература: [[3](#), [12](#), [17](#)]

Тема 6. Рондат (юноши и девушки)

Задание: Отработка изученных элементов.

Литература: [[3](#), [12](#), [17](#)]

Тема 7. Медленный переворот вперед на одну ногу (девушки)

Задание: Отработка изученных элементов.

Литература: [[3](#), [8](#), [17](#)]

Тема 8. Со стойки на голове подъем разгибом (юноши)

Задание: Отработка изученных элементов.

Литература: [[3](#), [12](#), [17](#)]

Тема 9. Медленный переворот назад на одну ногу (девушки)

Задание: Отработка изученных элементов.

Литература: [[3](#), [8](#), [17](#)]

Тема 10. Переворот вперед на две ноги(юноши)

Задание: Отработка изученных элементов.

Литература: [[3](#), [12](#), [17](#)]

Тема 11. Выход в стойку махом (юноши и девушки)

Задание: Отработка изученных элементов.

Литература: [[3](#), [8](#), [17](#)]

Тема 12. Выход в стойку махом, переход в кувырок вперед (юноши и девушки)

Задание: Отработка изученных элементов.

Литература: [[3](#), [12](#), [17](#)]

Тема13. Упражнения на гибкость (шпагаты, мосты)

Задание: Отработка изученных элементов.

Литература: [[3](#), [10](#), [17](#)]

Тема14. Кувырки (вперед, назад). Скоростно-силовые упражнения. Начальные акробатические упражнения на дорожке.

Задание: Отработка изученных элементов.

Литература: [[3](#), [10](#), [17](#)]

Тема 15. Кульбиты. Кульбит вперед в группировке.

Задание: Отработка изученных элементов.

Литература: [[3](#), [12](#), [17](#)]

Тема 16. Кульбит прыжком. Кульбит согнувшись.

Задание: Отработка изученных элементов.

Литература: [[3](#), [12](#), [17](#)]