

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 занятий по растяжке.
2. Важность силовой подготовки в эквилибристике.
3. Выход в стойку на голове (копфштейн).
4. Выход в стойку в упоре на локте;

Вариант №2

1. Принцип построения разминки.
2. Разновидности жанра в эквилибристике.
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 эквилибристике.
3. Выход в стойку силой, ноги врозь.
4. Выход в стойку «шпагат» с переменной ног.

Вариант №4

1. Принцип построения занятий по растяжке.
2. Какие виды реквизитов существуют в эквилибристике.
3. Техника исполнения горизонта.
4. Техника выполнения элемента крокодил.

Вариант №5

1. Принцип построения разминки.
2. Важность силовой подготовки в эквилибристике.
3. Выход в стойку на голове (копфштейн).
4. Выход в стойку в упоре на локте.

Вариант №6

1. Принцип построения занятий по растяжке.
2. Разновидности жанра в эквилибристике.
3. Выход на стойку через группировку с колен.
4. Выход в стойку толчком с двух ног на полу.

Вариант №7

1. Принцип построения разминки.
2. Основные трюковые элементы в эквилибристике.
3. Выход в стойку силой, ноги врозь.

4. Выход в стойку «шпагат» с переменной ног.

Вариант №8

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

Вариант №9

1. Принцип построения занятий по растяжке.
2. Важность силовой подготовки в эквилибристике.
3. Выход в стойку на голове.
4. Выход в стойку в упоре на локте.

Вариант №10

1. План проведения разминки.
2. Разновидности жанра: в эквилибристике.
3. Выход в стойку толчком на полу с прямыми ногами.
4. Выход в стойку толчком на полу в разножку.

Вариант №11

1. Принцип построения занятий по растяжке.
2. Основные трюковые элементы в эквилибристике.
3. Выход в стойку «мексиканку».
4. Выход в стойку на руках в группировке, с последующим выпрямлением ног.

Вариант №12

1. Принцип построения занятий по растяжке.
2. Какие виды реквизитов существуют в эквилибристике.
3. Выход в стойку «мексиканку».
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 эквилибристике.
3. Техника выполнения элемента флаг.
4. Техника стойки на руках, на тростях.

Вариант №14

1. План проведения разминки.
2. Разновидности жанра: в эквилибристике.
3. Выход в стойку толчком, через группировку с колен.
4. Балансирование на катушке.

Вариант №15

1. Принцип построения разминки.
2. Основные трюковые элементы в эквилибристике.
3. Техника выполнения элемента флаг.
4. Выход в стойку на кубиках.