

## ТЕМЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

### **Тема 1. Выход в стойку силой, ноги врозь (юноши и девушки)**

*Выполнить:* Отработка изученных элементов.

*Литература:* [[3](#),[4](#),[7](#),[8](#),[9](#)]

### **Тема 2. Выход в стойку «шпагат» с переменной ног (юноши и девушки)**

*Выполнить:* Отработка изученных элементов.

*Литература:* [[3](#),[4](#),[7](#),[8](#),[9](#)]

### **Тема 3. Выход в стойку «мексиканку» (юноши и девушки)**

*Выполнить* Отработка изученных элементов.

*Литература:* [[3](#),[4](#),[7](#),[8](#),[9](#)]

### **Тема 4. Стойка с удержанием баланса на одной ноге в шпагате (юноши и девушки)**

*Выполнить* Отработка изученных элементов.

*Литература:* [[3](#),[4](#),[7](#),[8](#),[9](#)]

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

*Выполнить:* Отработка изученных элементов.

*Литература:* [[3](#),[4](#),[7](#),[8](#),[9](#)]

### **Тема 6. Выход в стойку силой, переход в стойку на одной руке, ноги врозь (юноши и девушки)**

*Выполнить:* Отработка изученных элементов.

*Литература:* [[3](#),[4](#),[7](#),[8](#),[9](#)]

### **Тема 7. Выход в стойку силой переход в стойку «свечка» на одной руке, ноги вместе (юноши и девушки)**

*Выполнить:* Отработка изученных элементов.

*Литература:* [[3](#),[4](#),[7](#),[8](#),[9](#)]

**Тема 8. Выход в стойку силой, переход в стойку на одной руке, ноги вместе (юноши и девушки)**

*Выполнить:* Отработка изученных элементов.

*Литература:* [[3](#),[4](#),[7](#),[8](#),[9](#)]

**Тема 9. Выход в стойку силой с прямыми ногами с опусканием в горизонтальное положение и фиксацией (юноши и девушки)**

*Выполнить:* Отработка изученных элементов.

*Литература:* [[3](#),[4](#),[7](#),[8](#),[9](#)]

**Тема 10. Выход в стойку силой, ноги вместе, с опусканием в «крокодил» на одну руку (юноши и девушки)**

*Выполнить:* Отработка изученных элементов.

*Литература:* [[3](#),[4](#),[7](#),[8](#),[9](#)]

**Тема 11. Выход в стойку силой, ноги вместе, переход в стойку согнувшись (флаг) с фиксацией в шпагате (юноши и девушки)**

*Выполнить:* Отработка изученных элементов.

*Литература:* [[3](#),[4](#),[7](#),[8](#),[9](#)]

**Тема 12. Выход в стойку силой, ноги врозь, переход в стойку согнувшись (флаг) с фиксацией в шпагате (юноши и девушки)**

*Выполнить:* Отработка изученных элементов.

*Литература:* [[3](#),[4](#),[7](#),[8](#),[9](#)]

**Тема 13. Балансирование на катушке.**

*Выполнить:* Отработка изученных элементов.

*Литература:* [[3](#),[4](#),[7](#),[8](#),[9](#)]

**Тема 14. Балансирование на моноцикле.**

*Выполнить:* Отработка изученных элементов.

*Литература:* [[3](#),[4](#),[7](#),[8](#),[9](#)]

**Тема 15. Техника стойки на руках, на тростях.**

*Выполнить:* Отработка изученных элементов.

*Литература:* [[3](#),[4](#),[7](#),[8](#),[9](#)]

## **Тема 16. Стойка на кубиках**

*Выполнить:* Отработка изученных элементов.

*Литература:* [[3](#),[4](#),[7](#),[8](#),[9](#)]