**Карточки с заданиями по акробатике для самостоятельной работы**

**Задания для самостоятельной работы № 1**

1) равновесие на одной ноге;

2) кувырок назад;

3) поворот прыжком на 180;

4) стойка на лопатках;

5) угол;

6) «мост» из положения лёжа и поворот в упор стоя на одном колене;

7) два кувырка вперёд.

**Задания для самостоятельной работы № 2.**

И.П. –упор присев (спиной к мату) (перекат в группировке назад и вперед в упор присев .  
И.П. –упор присев (спиной к мату) ( перекат назад в стойку на лопатках, выпрямив ноги, держать 3 с ( перекат вперед в упор присев   
И.П. –упор присев (кувырок вперед в группировке в упор присев.  
И.П. – упор присев ( кувырок назад в группировке в упор присев.  
Комбинация из акробатических элементов.  
И.П. - о.с.(поднять руку) ( упор присев ( прыжок в упор лежа ( отжимание(10 р.- мальчики, 5 р.- дев.) ( прыжок в упор присев (кувырок вперед в упор присев ( перекат назад в стойку на лопатках (3 с) ( перекат вперед в упор присев ( кувырок назад в упор присев ( прыжок в о.с.(поднять руку).

**Задания для самостоятельной работы № 3.**  
И.П. –упор присев(перекат в группировке назад и вперед в упор присев.  
И.П. –упор присев ( перекат назад в стойку на лопатках, выпрямив ноги, держать 3 с ( перекат вперёд в упор присев.  
И.П. –упор присев (кувырок вперед в группировке в упор присев.  
И.П. – лежа на мате ( «мост» держать 3 с  
Комбинация из акробатических элементов.  
И.П. –о.с. (поднять руку) ( упор присев ( прыжком в упор лежа ( прыжком в упор присев ( кувырок вперед в группировке в упор присев ( перекат назад в стойку на лопатках ( 3 с) ( перекат вперед в упор присев ( лежа на спине ( «мост» (3 с) (лежа на спине ( группировка лежа на спине( перекат вперед в упор присев ( прыжком в о.с. (поднять руку).  
**Задания для самостоятельной работы №4.**  
Стойка на одной ноге «ласточка» (3 с.)  
И.П. – упор присев( перекат в группировке назад и вперед в упор присев.  
И.П. – упор присев ( перекат назад в стойку на лопатках, выпрямив ноги, держать 3 с ( перекат вперед в упор присев.  
Упражнение «мост» (3 с).  
Комбинация из акробатических элементов.  
И.П. –о.с. (поднять руку) ( стойка на одной ноге «ласточка»(3 с) ( упор присев ( прыжком в упор лежа(прыжком в упор присев ( встать прыжком с поворотом на 180 гр. ( упор присев ( перекат назад в стойку на лопатках (3 с)( перекат вперед в упор присев ( прыжком в о.с. (поднять руку).