

## Гимнастика с методикой преподавания Ф-3

26 мая

Тема: Итоговая контрольная работа.

Задание:

1. Подобрать подводящие и подготовительные упражнения ( не менее 5) -  
- к опорному прыжку «бокком» через коня

- к перевороту бокком (колесо)

-к подъему переворотом

2. Составить контрольную комбинацию на снарядах:

- параллельные брусья (юноши)

- разновысокие брусья (девушки)

3. Написать не менее пяти упражнений для развития

- силы

-гибкости

-ловкости

при организации круговой тренировки по специальной физической подготовке.

В 1 и 2 задании обратите внимание, чтобы упражнения соответствовали возрасту 10-11 класса

В 3 задании обратите внимание, чтобы упражнения соответствовали развиваемому физическому качеству при составлении круговой тренировки.

**Выполненные задания нужно отправить на**

**адрес [galina.zvezda2010@yandex.ru](mailto:galina.zvezda2010@yandex.ru)**

**НЕ ПОЗДНЕЕ 13.00 26 мая**

**Выполняют ВСЕ, но оценку итоговую получают только те, кто сдал не менее четырех дистанционных заданий!!!!**