

## Гимнастика с методикой преподавания Ф-3

12 мая

Тема: Специальная физическая подготовка обучающихся 10-11 классов на уроках гимнастики

Задание:

1. Составить план круговой тренировки для развития силы у учащихся 10-11 класса (6 станций) по схеме:

- Название станции
- Описание упражнения.
- Дозировка (время и количество повторений)

2. Составить комплекс для развития гибкости (9-10 упражнений). В каждом упражнении указать время и количество повторений.

Выполненное задание выслать на электронную почту

[galina.zvezda2010@yandex.ru](mailto:galina.zvezda2010@yandex.ru) , файл подписываем Гимнастика, Фамилия

В начале задания пишем тему.

**ВЫПОЛНИТЬ ДО 19 мая**