

Практическая работа. Задание выполнить письменно в тетради.

Выполненные задания выслать до 31.03.2020 на e-mail: stmetodist_uor@mail.ru

Цель: закрепить понятия: «динамическая таблица», «объекты динамических таблиц».

Задания:

1. Используя нормативы ГТО для возраста 16-17 лет (смотреть в разделе «Учебно-методическое обеспечение») составить последовательность упражнений **строго** в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

2. Последовательность упражнений оформить по следующему шаблону:

№	Испытания (тест)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
Испытания на гибкость			
1.			
Испытания на координационные способности			
1.			
Испытания на силу			
1.			
Испытания скоростных возможностей			
1.			
Испытания скоростно-силовых возможностей			
1.			
Испытания прикладных навыков			
1.			
Испытания на выносливость			
1.			

3. По каждому виду испытаний заполнить количественный показатель норматива выполнения на **серебряный значок** юношами и **золотой значок** девушками.