**Дисциплина:** Физическая культура

**Преподаватель:** Соколов П.Н **Группа:** М-11

**дата** 08.11.21

**Время выполнения** 2 часа

**Задание:**

1. Найти и выписать подводящие упражнения для овладения техники кувырк вперед, кувырок назад, стойка на голове.

2. Найти и записать технику лазания по канату в два и три приема.

**Литература:**

Самоконтроль при занятиях физической культурой. 2018 Дубровский В.Л., Гоговцев П.И.

Методика развития физических качеств. Уч. Пос.Богатырев В.С. 2018

**Выполненное задание присылать на почту:** **spavel84@rambler.ru**