**Дисциплина: УЧЕБНЫЕ СБОРЫ**

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ к практическому занятию по физической подготовке по теме:**Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах и контроль упражнений в подтягивании на перекладине.

1. Ознакомиться с Методическими указаниями к занятию, изложенными в прилагаемом файле.

2. Посмотреть видео «Подтягивание на турнике» (4мин.) по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=qqRjcWpfQHM>

3. Написать в конспекте ответы на «ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ», изложенные ниже.

4. Скан или фотокопию ответов выслать преподавателю на электронную почту email: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ:**

1. Чем обеспечивается предупреждение травматизма при занятиях по гимнастике?

2. Что такое тренировка «повторным методом»?

3. Когда проводится тренировка методом максимальных усилий?

4. Каким методом возможно научиться выполнять упражнение по подтягиванию на перекладине?

5. Опишите технику выполнения подтягивания на перекладине.

6. Какие ошибки могут быть при выполнении подтягивания на перекладине?

7. Сколько баллов вы получаете при подтягивании на перекладине 12 раз?

8. Сколько раз вы можете подтянуться на перекладине?