

*Задание по предмету «Теория физической культуры» гр. Ф-2 на 29.10.20.*

Пользуясь учебником «Теория и методика физического воспитания» Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов самостоятельно изучить тему «Воспитание физических (двигательных) качеств глава 7. Законспектировать в рабочую тетрадь подробную характеристику двух физических качеств : **выносливость** (общая и специальная стр. 103) **и гибкость** (стр. 121)

отдельно по следующему плану:

1. Дать понятие физического качества.
2. Назвать от чего оно зависит.
3. Перечислить виды, привести конкретные примеры.
4. раскрыть подробно методы развития данного качества.
5. Назвать средства (т.е. упражнения ) для данного качества.
6. Указать сенситивный (благоприятный) возрастной период для формирования.

Работу выслать в форме фотоотчёта ВК <https://vk.com/id611832600>  
До 02 .11.