

Задание по предмету «Теория физической культуры» гр. Ф-2 на 22.10.20.

Пользуясь учебником «Теория и методика физического воспитания» Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов (есть в электронной библиотечной системе) самостоятельно изучить тему «Воспитание физических (двигательных) качеств глава 7. Законспектировать в рабочую тетрадь подробную характеристику двух физических качеств :

силы (стр.76) и **скоростных способностей** (быстроты стр. 92) 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 26.10.