

**МДК Методика обучения предмету «Физическая культура» Ф-2**

**Задание к 14.04.2020г.**

**Задание для конспектирования учебного материала по теме:  
Физические качества.**

1. Законспектировать учебный материал по теме «Физические качества»
2. Физическое качество гибкость

План:

1. Гибкость и основы методики ее воспитания.
2. Средства воспитания гибкости.
3. Методы воспитания гибкости.
4. Методики воспитания гибкости.

Используем учебник: **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов

Преподаватель Д. И. Данилов