

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОБЖ
В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Составитель: Воробьева Оксана Игоревна,
ст. преподаватель кафедры спортивных игр ФГБОУ ВО «АлтГПУ»

ПК-2. Способен осуществлять профессиональную деятельность по физической культуре и ОБЖ на основе специальных научных знаний.

Задание 1. Заполните таблицу «Методы физического воспитания».

Качество	Метод
Сила	
Быстрота	
Выносливость	
Ловкость	
Гибкость	

Задание 2. Заполните таблицу «Примерный уровень физической подготовленности учащихся 5-6 классов».

Физические способности	Тестовые упражнения (тест)	Класс	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные								
Координационные								
Скоростно-силовые								
Выносливость								
Силовые								
Гибкость								
Скоростная выносливость								

Задание 3. Составьте презентацию по теме «Физическое качество сила: его характеристика и методы воспитания». Шаблон презентации прилагается.

Задание 4. Составьте презентацию по теме «Физическое качество выносливость: его характеристика и методы воспитания». Шаблон презентации прилагается.

Задание 5. Составьте презентацию по теме «Физическое качество ловкость, гибкость: их характеристики и методы воспитания». Шаблон презентации прилагается.

Задание 6. Составьте презентацию по теме «Физическое качество быстрота: его характеристика и методы воспитания». Шаблон презентации прилагается.