

**24.12.**

**гр. ФОТ-19/1 и ФОТ-19/2**

**Дисциплина: Теория и методика физической культуры.**

**Лекция.**

**Тема:** Гибкость и основы методике ее воспитания: содержание средств, методов и методических приемов воспитания качества гибкости.

**Задание:** Составить краткий конспект лекции.

**Источники:** 1. Учебник – Теория и методика физического воспитания и спорта / авторы Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – **глава 7. (стр. 121 - 130).**

Ссылка: [https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274660944/Teoriya\\_i\\_metodika\\_fizicheskogo\\_vospitaniya\\_i\\_sporta1.pdf](https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274660944/Teoriya_i_metodika_fizicheskogo_vospitaniya_i_sporta1.pdf)

С уважением, декан ФФКиС ЗабГУ, к.пед.н., доцент, Геберт Виталий Климентьевич  
[gebervk@mail.ru](mailto:gebervk@mail.ru)

тел. раб. 8 (302-2) 32-30-97;

тел. сот. 8-924-378-94-91