# Теория и методика физического воспитания с практикумом

**Практические задания для экзамена**

1. Составьте и проведите комплекс утренней гимнастики.

2. Подобрать комплекс упражнений и рассказать методику проведения на формирование правильной осанки.

3. Подобрать комплекс рассказать методику проведения упражнений для предупреждения плоскостопия.

4. Подберите и проведите упражнения, для развития физ. качества быстроты. Обоснуйте состав упражнений, методику проведения и дозировку.

5. Составьте комплекс и проведите упражнения, для развития гибкости и объясните целесообразность включённых в него упражнений.

6. Рассказать последовательность оказания первой медицинской помощи при потере сознания.

7. Рассказать способы оказания первой медицинской помощи при ушибах и ссадинах.

8. Составьте и проведите комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включенных в него упражнений.

9. Дайте определению шеренга и постройте учащихся из одной шеренги в две шеренги.

10. Дайте определению колонна и постройте учащихся из одной колонны в две колонны.

11. Составьте и проведите комплекс дыхательных упражнений.

12. Составьте и проведите комплекс упражнений для развития силы рук. Провести, рассказать методику проведения.

13. Составьте и проведите комплекс упражнений для развития силы ног. Провести, рассказать методику проведения.

14. Составьте и проведите комплекс упражнений для развития мышц спины. Провести, рассказать методику проведения.

15. Составьте и проведите комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. Провести, рассказать методику проведения.

16. Подобрать и провести упражнения для развития общей выносливости. Рассказать методику проведения.

17. Подобрать упражнения и провести физкультминутку.

18. Построить учащихся через цент в колонну по четыре и провести общеразвивающие упражнения без предмета.

19. Составьте и проведите комплекс упражнения с гимнастической палкой.

20. Подобрать статические упражнения для развития силы рук. Провести рассказать методику и дозировку.

21. Провести подвижную игру и рассказать методику проведения.

22. Провести спортивную эстафету. При проведении заранее громко и чётко объясняем методику проведения.