

# Потокій Василь Васильович



- Вища освіта
- Спеціальність за дипломом – вчитель фізичної культури
- Педагогічний стаж – 26 років
- Місце роботи – Олешницька загальноосвітня школа I-III ступенів, село Олешник, вулиця Українська, 200
- Телефон – 43-3-42
- Посада – вчитель фізичної культури та ДПЮ
- Категорія – вища категорія, звання «Старший вчитель»
- Нагороди: РДА, ОДА

- Тема досвіду: «Використання швидкісно-силових вправ на уроках фізичної культури»
- Анотація досвіду
- Дослідження вітчизняних і закордонних вчених дозволяють говорити про те, що основною базою фізичної підготовки учнів навчальних закладів є силова підготовка.
- Засобами виховання сили є вправи з посиленням опором – силові вправи .
- У педагогічному процесі розвиток власне силових якостей здійснюється через розвиток швидкісно-силових якостей.Ця можливість обумовлена закономірностями розвитку провідних фізичних якостей.
- Необхідність розвитку власне силових якостей у юнацькому віці обумовлена закономірностями формування правильної постави при сидінні,хотьбі,бігу і т. п. Тривала підтримка правильної постави вимагає нарівні з розвитком власне силових якостей розвитку й силової витривалості.