**Задания по дистанционной форме обучения для 2 курса** физическая **КУЛЬТУРА (гр.28 на 27.10.2020г)**

**28 группа ОПОП «Повар-кондитер» ( 6 час)**

**Содержание** **учебного материала:** **(выполняются в виде реферата)**

1. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
2. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
3. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
4. Сила- средства и методики ее развития.
5. Средства и методы физического воспитания.
6. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
7. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
9. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (на примере конкретного заболевания).
10. Физическая реабилитация при повреждении суставов (на примере одного из суставов).

Всем учащимся сделать 1 реферат в объёме не менее 10 страниц на любую выбранную тему из 10.

Высылаем на электронную почту: [rukhmalev60@mail.ru](mailto:rukhmalev60@mail.ru)

Все вопросы по тел. 8 902- 586 -20 -42

Руководитель физического воспитания –Рухмалев А.М.