**Задания по дистанционной форме обучения для 1курса** физическая **КУЛЬТУРА (гр.13 на 05 .11 2021г)**

**13 группа ОПОП «Электромантер» ( 6 часов)**

**Содержание** **учебного материала: по Физической культуре.**

**Выбираем одну любую тему и делаем реферат . (не менее 10 листов)**

1. Быстрота, средства и методики ее развития.
2. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
3. Выносливость, средства и методики ее развития.
4. Гибкость, средства и методики ее развития.
5. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).
6. Ловкость средства и методики ее развития.
7. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
8. Ограничения в занятиях физической культурой при различных заболеваниях.
9. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
10. Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Выполненные работы высылаем на электронную почту: rukhmalev60@mail.ru; Ват сап ;ВК

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

**Уважаемые обучающиеся!**

**Вы должны сдать реферат, до 16.00 часов 05.11.2021. в журнал будут выставлены оценки за выполненную работу, если работы не сданы будут выставлены неудовлетворительные оценки.**

Руководитель физического воспитания –Рухмалев А.М.