**Задания по дистанционной форме обучения для 2 курса** физическая **КУЛЬТУРА (гр.27 на 27-28-29.10.2021г)**

**27 группа ОПОП «Сварщик» (ручной и частично механизированной сварки и наплавки)**

**» (6 час)**

**Содержание учебного материала:**

**(выполняется в виде реферата, любая тема из 5.**)

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).

**Реферат выполняем согласно стандарта. (титульный лист, оглавление, заключение и используемая литература)**

**2. Делаем презентацию на тему: ЗОЖ, (здоровый образ жизни) не менее 10 слайдов, вывод.**

**Высылаем на электронную почту:** [**rukhmalev60@mail.ru**](mailto:rukhmalev60@mail.ru) **или в Ват сап , ВК.**

**Уважаемые студенты! Вы должны сдать работы** до 16.00 часов 29.10.2021. Все вопросы по тел. 8 902- 586 -20 -42 или 2-31-27

Руководитель физического воспитания – Рухмалев А.М.