**Темы для самостоятельного изучения. 11.10 – 19.10.2024**

**111 гр.(12.10),113 гр.(12.10)**

Общая физическая подготовка

**111 гр.(14.10),113 гр.(19.10)**

Лёгкая атлетика. ТБ. Специальные легкоатлетические упражнения

**151 гр.(14.10)**

Кроссовая подготовка. Обучение технике бега на короткие дистанции

**151 гр.(16.10)**

Обучение технике прыжка в длину с места

**211 гр.(11.10)**

Профессионально-прикладная физическая подготовка

**211 гр.(14.10), 213 гр.(17.10), 215 гр.(11.10)**

Техника бега на короткие дистанции

**211 гр.(18.10), 215 гр.(18.10), 222 гр.(16.10), 231 гр.(16.10), 232 гр.(16.10)**

Техника прыжка в длину с места. Кроссовый бег

**314 группы (11.10)**

Техника прыжка в длину с места. Кроссовый бег

**314 гр. (18.10), 331 гр.(17.10), 352 гр.(14.10), 353 гр.(18.10)**

Техника метания гранаты

**352 гр. (17.10), 353 гр.(19.10)**

Кроссовая подготовка

**353 гр.(11.10)**

Техника бега на короткие дистанции

**353 гр.(12.10)**

Техника прыжка в длину с места

**414 гр.(12.10)**

Контроль уровня физической подготовленности

**414 гр.(19.10)**

Общая физическая подготовка

**415 гр.(15.10)**

Кроссовая подготовка

**11.10 – 19.10.2024**

**Темы для рефератов.**

**Приготовить и отправить на электронную почту до 19.10.2024 года**

Рефераты предназначены для проверки усвоения полученных знаний по дисциплине

«Физическая культура».

Объем реферата должен составлять 10-12 страниц машинописного текста, напечатанного через

полтора интервала шрифтом №14 Times New Roman или Arial №12.

При оформлении работы необходимо:

в начале представить план работы;

изложить текст работы;

пронумеровать страницы;

в конце работы привести список использованной литературы.

**111 гр.,113 гр.,151 гр.**

**Меры предосторожности во время занятий физической культурой**

**211 гр.,213 гр.,215 гр.,222 гр.,231 гр.,232 гр.**

**Профилактика травматизма во время занятий физической культурой и спортом**

**314 гр.,331 гр.,352 гр.,353 гр.**

**Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактики утомления**

**414 гр.,415 гр.**

**Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль**