**Темы для самостоятельного изучения. 28.10 – 02.11.2024**

**111 гр.(28.10),113 гр.(28.10)**

 Обучение технике технике прыжка в длину с места

**111 гр.(31.10),113 гр.(01.11)**

 Кроссовая подготовка. Техника метания гранаты

**151 гр.(29.10)**

Гимнастика.ТБ. Основы методики самостоятельных занятий

**151 гр.(02.11)**

Вольные упражнения. Выпады, приседы. Перекаты, кувырки вперёд, назад в группировке

**211 гр.(30.10),215 гр.(30.10)**

Контроль уровня физической подготовленности

**213 гр.(30.10)**

Техника метания гранаты

**213 гр.(01.11)**

 Кроссовая подготовка

**222 гр.(29.10)**

Футбол. Техника владения мячом

**222 гр.(31.10)**

Футбол. Правила игры и методика судейства

**231 гр.(02.11)**

Техника метания гранаты

**232 гр.(30.10)**

Кроссовая подготовка

 **314 группы (28.10), 331 гр.(01.11)**

 Контроль уровня физической подготовленности

 **352 гр.(01.11)**

Атлетическая гимнастика

**353 гр. (31.10)**

 Общая физическая подготовка

**414 гр.(02.11)**

Волейбол. Совершенствование приёма, передачи мяча сверху, снизу

**415 гр.(29.10)**

Общая физическая подготовка

**28.10 – 02.11.2024**

**Темы для рефератов.**

**Приготовить и отправить на электронную почту до 02.11.2024 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.**

**Развитие выносливости во время занятий физической культурой и спортом**

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

**Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний**

**314 гр.,331 гр.,352 гр.,353 гр.**

**Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека**

**414 гр.,415 гр.**

**Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений**