**Домашнее задание по физической культуре**

на 31.05.2021 для 15 группы ( срок сдачи 06.06.2021)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Темы рефератов,****презентаций** | **15 группа** |
| **1.** | Программа оздоровительного бега для начинающих спортсменов |  |
| **2.** | Призовые выступления российских прыгунов в высоту (длину) на мировой арене | Засухина Д. |
| **3.** | Виды легкой атлетики  |  |
| **4.** | Легкая атлетика - королева спорта | Павлычев А. |
| **5.** | Развитие общей выносливости в легкой атлетике | Рябова Е. |
| **6.** | Личный дневник самоконтроля |  |
| **7.** | Комплексы общеразвивающих упражнений (3-4 комплекса) | Кочина А. |
| **8.** | Комплексы производственной гимнастики(3-4 комплекса)  | Челышева Е. |
| **9.** | Комплекс упражнений на формирова6ние правильной осанки | Гладкова А. |
| **10.** | Упражнения, направленные на развитие прыгучести волейболиста | Земскова А. |
| **11.** | Комплекс упражнений с гантелями | Михайлов И. |
| **12.** | Художественная гимнастика (история развития)Атлетическая гимнастика (история развития) | Митрофанова А. |
| **13.** | Презентация на тему "гимнастика" | Волкова Э. |
| **14.** | Презентация по теме "баскетбол" | Шалдина Д. |
| **15.** | Оформление карточек "Жесты судьи-баскетболиста". Правила игры. |  |
| **16.** | Сообщение по теме "баскетбол" (история развития) | Фролова А. |
| **17.** | Сообщение по теме "волейбол" (история развития) | Веремюк И. |
| **18.** | Презентация по теме "волейбол" |  |
| **19.** | Выступление российских лыжников на Олимпийских играх 2014 |  |
| **20.** | История Зимних Олимпийских игр | Новиков Н. |
| **21.** | Презентация лыжного спорта  | Поспелова А.  |
| **22.** | Тренировка, направленная на разработку мышц спины, груди | Мусатова М. |
| **23.** | Страховка и самостраховка в тренажерном зале |  |
| **24.** | Методы самоконтроля | Пугачева Е. |
| **25.** | Влияние экологических факторов на здоровье человека | Ершова О. |
| **26.** | О вреде и профилактике курения, алкоголизма и наркомании |  |
| **27.** | Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни |  |
| **28.** | Рациональное питание и профессия | Проскурова Н. |
| **29.** | Режим в трудовой и учебной деятельности | Шотина А. |
| **30.** | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания  | Чубарова Е. |
| **31.** | Основные признаки утомления, факторы регуляции нагрузки | Насыров А. |
| **32.** | Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата | Нечаева А. |