11.04.2020 г. Группа 11а. Ф-ка

Теоретические знания:

- безопасность жизнедеятельности на уроках физической культуры и во время самостоятельных занятий.

- личная гигиена учащихся,

- польза и значение физических упражнений, влияние их на организм человека.

- утренняя зарядка и её влияние на организм человека,

- правильное питание студента,

- режим дня студента,

-развитие ловкости, силы, быстроты, скорости, внимания с помощью подвижных игр.

Написать реферат на тему «История развития ГТО». Все рефераты присылать на почту: trubnikova1986@mail.ru Скаченные рефераты с интернета учитываться не будут!!!

10.04.2020 г. Группа 13б. Ф-ка

1 Утренняя зарядка ( комплекс из 10 упражнений)

2 ОФП:

- сгибание, разгибание рук (отжимание),. 25 раз 2 подхода

- подъем туловища (самостоятельно)

- подъем ног (самостоятельно)

- приседание, 50 раз 2 подхода

Написать реферат на тему «История развития ГТО». Все рефераты присылать на почту: trubnikova1986@mail.ru Скаченные рефераты с интернета учитываться не будут!!!