**Задания для студентов. ГПОУ «СОКИ».**

**Преподаватель: Шишканова Ольга Викторовна.**

Ответы на задания присылать по электронной почте на адрес

**olga.shishckanova @yandex.ru или Cферум**

**Задание для студентов с 26.02.2025 по 04.03.2025 г.**

**Физическая культура.**

***1 курс специальности: СХНП***

**Письменно (в виде доклада):** Значение физической культуры в здоровом образе жизни.

**Выполнять дома (практическое задание):**

- утренняя разминка из 8 упражнений (для шеи, плечевого пояса, туловища, ног);

- бег на месте (5-10 мин);

- дыхательная гимнастика.

***2 курс специальности: СХНП***

**Письменно (в виде доклада):** Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющая здорового образа жизни.

**Выполнять дома (практическое задание):**

- Утренняя разминка из 10 упражнений (для шеи, плечевого пояса, туловища, ног);

- Расслабляющая и релаксирующая гимнастика (из 4 упражнений).

***3 курс специальности: СХНП***

**Письменно (в виде доклада):** Использование средств физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

**Выполнять дома (практическое задание):**

- Утренняя разминка из 10 упражнений (для шеи, плечевого пояса, туловища, ног);

- бег на месте (5-10 мин);

- дыхательная гимнастика.

***4 курс специальности: СХНП***

**Письменно (в виде доклада):** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.

**Выполнять дома (практическое задание):**

- Утренняя разминка из 10 упражнений (для шеи, плечевого пояса, туловища, ног);

- специально-подготовительные упражнения для игры в волейбол.