Письменные ответы необходимо оформить в формате документа Word и отправить на адрес электронной почты sportfedorova2020@gmail.com

*Задание по физической культуре для выполнения с 18 по 23 января.*

**Для группы 2 фарм:**

«Аутогенная тренировка»:

1. Дыхание как метод саморегуляции.
2. Психорегулирующие упражнения.

**Для групп 2-1, 2-2, 2-3 с/д в/о:**

1. «Физическая культура и здоровье школьников»:
	1. Показания и противопоказания.
	2. Изменения, происходящие в организме под влиянием физических упражнений с 7 до 17 лет.
2. «Физическая культура и здоровье мужчины»:
	1. Значение физических упражнений.
	2. Изменения, происходящие под влиянием физической нагрузки.
3. «Физическая культура и здоровье женщины»:
	1. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм.
	2. Профилактика и коррекция здоровья.
	3. Показания и противопоказания для занятий спортом.

*Студенты обязаны сдать 4 письменные работы по 4 темам, включая работу за период с 12 по 16 января.*

***Оценка за работу, не сданную в срок, будет снижена.***