**Дисциплина:** Физическая культура

**Преподаватель:** Соколов П.Н **Группа:** ТЗО-21

**дата** 23.11.2020

**Время выполнения** 4 часа

**Задание:**

1. Самостоятельно составить комплекс упражнений для утренней зарядки не менее 8 упражнений:

2. Реферат на тему: Спортивная гигиена

3. Составить свой распорядок дня.

**Литература:**

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.
3. Чехов О.С. Пестрые факты о технике и тактике. Статья. 2017
4. Чуркин А. А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов. Учебное пособие. – СПбТЭИ 2016

**Выполненное задание присылать на почту:** **spavel84@rambler.ru**