**Задания по предмету «Физическая культура»**

 **1 курс Группы: Н-1а, Н-1б, Д-1, Аф-1**

Преподаватель Багина Ю.В

 **Мои контакты:**

Электронная почта: juli\_bagina@list.ru

WhatsApp: +79381036786

 1. Просмотр документальных фильмов о великих спортсменах и их судьбе

Ссылки на просмотр фильмов прилагаются ниже

Для просмотра фильма следует скопировать ссылку и вставить в окно поисковика

* Документальный фильм «Елена Исинбаева. Девушка с шестом»

<https://www.1tv.ru/doc/pro-sport/elena-isinbaeva-devushka-s-shestom>

* «Сильные духом. Документальный фильм о паралимпийцах»

<https://www.1tv.ru/doc/pro-sport/silnye-duhom-08-02-2015>

* «Вся жизнь в перчатках. Документальный фильм»

<https://www.1tv.ru/doc/pro-sport/vsya-zhizn-v-perchatkah-dokumentalnyy-film>

Уважаемые студенты! Ежедневно, в перерывах между выполнением домашней работы, предлагаю вам выполнять физкультминутки. Они направлены на повышение умственной работоспособности, снятия утомления и отрицательных воздействий от длительных нагрузок.

***«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»
 Гиппократ***

*Физкульминутка для снятия утомления с глаз:*



*Физкультминутка для формирования правильной осанки и снятия утомленя с верхнего плечевого пояса:*



*Физкультминутка для снятия напряжения с мышц шеи и улучшения мозгового кровообращения:*



*Физкультминутка для снятия общего утомления от перенапряжения:*

