

ЗАДАНИЕ ДО 24.10.2020

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФК И СПОРТА

Практическая работа № 2

Тема: «Закаливание».

Цель: Составить программу закаливания.

Оборудование: учебная литература.

Инструкция для обучающихся: Составить типовую программу на выбор: закаливания водой (дошкольный возраст) или воздухом (здоровый взрослый человек), или солнечными ваннами (спортсмен), используя соответствующую учебную литературу.

Практическая работа № 3

Тема: «Вредные привычки».

Цель: Развеять мифы о вредных привычках.

Оборудование: учебная литература.

Инструкция для обучающихся: Заполните таблицу «Правда о вредных привычках», используя следующий образец:

Вредная привычка	Заблуждение	Правда
Табакокурение	Я всегда могу бросить курить	75% из курящих через 5 лет убеждаются, что не могут бросить курить.
	Курить модно	Сейчас курить не модно. Частота курения за последние 10 лет снизилась в 4 раза. Модно выглядеть спортивным, стройным, некурящим. 80% мужчин предпочитает некурящих женщин.
	Курение успокаивает	
Наркомания	<i>Дополнить таблицу</i>	

Презентация на тему «Вредные привычки»

Следует выбрать один вид вредных привычек (например, токсикомания) и кратко описать суть проблемы и вред для организма. Не менее 10 слайдов.