

Задание 1. Теоретическая часть

Подготовьте доклад или презентацию на тему “Вредные привычки и их влияние на здоровье человека”

Требования:

- Объем: 10-15 минут выступления
- Обязательно рассмотреть влияние на физическое, психическое и социальное здоровье
- Включить информацию о роли физической культуры в профилактике вредных привычек
- Оформить в виде презентации или доклада

Задание 2. Практическая часть

Составьте комплекс упражнений для развития быстроты

Требования:

- Составить схему разминки
- Включить 5-7 упражнений
- Указать количество повторений и подходов
- Описать технику выполнения каждого упражнения
- Расписать время на отдых между подходами

Формат сдачи:

Теоретические работы - в электронном виде

Комплекс упражнений - в письменном виде с фото/видео демонстрацией выполнения

Все материалы отправлять на почту: Oblomov.sanya@yandex.ru