

### ***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](mailto:Oblomov.sanya@yandex.ru)