

11.12.2023

Тема: Практическая работа. Профилактика заболеваний. Здоровый образ жизни

Срок сдачи до 12.12.2023

Задание 1.

Посмотрите текст ГЛАВЫ 1 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ответьте на вопросы и выполните задания:

Найдите определения следующих понятий: спорт, физическая культура. Сколько всего определений дается в данном документе?

На каких принципах основывается данное законодательство?

Можно составить краткую характеристику документа

Задание 2.

Заполните пропуски и ответьте на вопросы:

Основные составляющие тренированности организма человека

The diagram consists of two main rectangular boxes side-by-side. From the text above, two arrows point downwards to the top-left and top-right corners of these boxes. Below each of these main boxes is a smaller, narrower rectangular box, connected to the main box by a vertical line. This structure is intended for students to list the components of physical fitness in the top boxes and provide definitions or explanations in the bottom boxes.

Напишите определение для каждого из вставленных пропусков. Объясните разницу между «утомлением» и «усталостью».

Задание 3.

Прочитайте текст, ответьте на вопросы и выполните задание

У Вити наступили долгожданные осенние каникулы. Но Вите было грустно сидеть одному дома. Ему нечем было заняться. Ведь он уже знал, что длительно слушать громкую музыку, долго сидеть за компьютером это вредно, а друзей у Вити не было. Поэтому Витю отправили отдыхать в

деревню к бабушке. Бабушка все каникулы усиленно кормила Витю пельменями, пирогами, тортами, жареным мясом, бутербродами с колбасой. Витя рад помочь бабушке воды с колонки принести, дрова нарубить, печь затопить, но бабушка все сама управляет. Вите не дает по хозяйству помогать, бережёт внука, да приговаривает: «Наработаешься ещё». После каникул мама повела Витю на плановый осмотр в поликлинику. Врач измерила Вите рост и вес, оказалось, что у Вити появился лишний вес.

Почему у Вити появился лишний вес?

Что врач посоветовал Вите, для того, чтобы избавиться от лишнего веса?

Для чего в организме человека откладывается жир в жировых клетках?

Известно, что плодотворный труд укрепляет здоровье людей. Как Вы считаете, чем может Витя заняться в деревне у бабушки?