

Предмет: Физическая культура

Преподаватель: Т.Н. Клиндух

Период дистанционного обучения

Задание:

Прочитать и изучить лекцию «ППФП»,

ответить в письменном виде (напечатать) на вопросы:

1. Каковы цели, задачи ППФП?
2. Перечислите группы средств ППФП.
3. Основные и дополнительные факторы ППФП.
4. Назовите средства ППФП для вашей будущей профессии.
5. В чём заключается оздоровительное, общеразвивающее и прикладное значение гимнастики?
6. Какие жизненноважные умения и навыки развивает лёгкая атлетика?
7. Какие реакции воспитываются спортивными играми и в каких профессиях они наиболее важны?
8. Перечислите формы занятий ППФП и какие формы приемлемы для вашей будущей профессии?
9. Как можно снять утомление в процессе рабочего дня?
10. Что понимают под профессиограммой?
11. Какие факторы учитываются при составлении профессиограммы?
12. Какие упражнения входят в комплекс физкультурной паузы для студентов, занимающихся преимущественно сидя?

Письменную работу прислать на эл. почту: tatianaklindukh@gmail.com