

## ЗАДАНИЕ К УРОКУ

Задание предназначены для самоконтроля, отправлять на проверку учителю не надо.

1. Класс: 10
2. Предмет: Основы безопасности жизнедеятельности
3. Тема: Значение для здоровья человека двигательной активности и закаливания организма
4. Ведущий: Аверьянова Любовь Андреевна

1. Дайте определение понятию «двигательная активность».

\_\_\_\_\_

2. Перечислите основные составляющие тренированности организма человека:

- 1) \_\_\_\_\_;
- 2) \_\_\_\_\_;
- 3) \_\_\_\_\_;
- 4) \_\_\_\_\_.

3. Дополните информацию о необходимости скоростных качеств:

Скоростные качества необходимы для:

- 1) Передвижения с максимальной скоростью;
- 2) В единоборствах;
- 3) \_\_\_\_\_;
- 4) \_\_\_\_\_.

4. Перечислите основные принципы, которых должен придерживаться человек при проведении закаливающих процедур:

- 1) \_\_\_\_\_;
- 2) \_\_\_\_\_;
- 3) \_\_\_\_\_;
- 4) \_\_\_\_\_;
- 5) \_\_\_\_\_.

Ответы:

1. Двигательная активность – это сумма всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.
  2. Сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость.
  3. Исполнения различных прыжков, спортивных игр
  4. Систематичность, постепенность, последовательность, учет индивидуальных особенностей, комплексность.
-