***Оздоровчий фітнес 1 курс (група СМГ)***

***Завдання 7***

1. Ранкова гігієнічна гімнастика. Послідовність виконання вправ.
2. Навести індивідуальний комплекс вправ гігієнічної гімнастики.

***Оздоровчий фітнес 1 курс (група СМГ)***

***Завдання 8***

1. Особиста гігієна. Гігієна спортивного одягу і взуття.
2. Складові громадської гігієни. Обов’язки населення для забезпечення санітарно-епідеміологічного благополуччя.

***Оздоровчий фітнес 1 курс (група СМГ)***

***Завдання 9***

1. Значення регулярності і дробовості харчування.
2. Варіанти розподілу калорійності їжі протягом доби. (скласти своє меню на день, виходячи з добової калорійності 2000 калорій )

***Оздоровчий фітнес 1 курс (група СМГ)***

***Завдання 10***

1. Раціональний режим дня і його основні положення.
2. Фізкультурна хвилинка, яка знижує стомлення м’язів плечового пояса (приклади вправ).

***Оздоровчий фітнес 1 курс (група СМГ)***

***Завдання 11***

1. Психофізична регуляція організму. Як позбутися від надмірних хвилювань і подолати негативні емоції?
2. Фізкультурна хвилинка, яка активізує і нормалізує мозковий кровообіг. (приклади вправ)

***Оздоровчий фітнес 1 курс (група СМГ)***

***Завдання 12***

1. Значення загартовування. Його основні принципи.
2. Загартовування водою. Скласти тижневий графік поступового загартовування водою.