

Тема №7: «Стретчинг или волейбол? Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений».

Каким из видов современной оздоровительной системы вы бы хотели заниматься

Подготовиться для ответов на вопросы по данной оздоровительной системе.

Тема №8: «Сам себе тренер: основные принципы самостоятельных занятий физическими упражнениями».

Перечислить основные принципы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема №9: «Все под контролем: самоконтроль в физическом воспитании, мониторинг состояния здоровья, врачебный контроль, самоконтроль состояния организма с помощью цифровых устройств».

Заполнить таблицу.

№	Гаджет/сервис	Функционал гаджета	Какой группе населения полезен?	Вы бы стали его использовать?
1.	LUMEN — карманный диетолог			
2.	PowerWatch 2 — спортивные часы			
3.	JaxJox — смарт-гирия			
4.	HiMirror — «умное» зеркало			
5.	Withings — трекер активности с ЭКГ			