

*Задание по предмету гигиена физического воспитания
группа Ф-4 на 27.10.20 года.*

Пользуясь учебником «Гигиена физического воспитания и спорта» Вайнбаум, Коваль, Родионова самостоятельно изучить тему: «Гигиена питания» глава 7 и законспектировать в рабочую тетрадь по следующему плану:

1. Гигиенические требования к режиму питания (завтрак, обед, полдник, ужин в процентах, распределение продуктов по приёмам, примерная калорийность рациона для детей и взрослых).
2. Особенности питания спортсменов во время тренировок и в дни соревнований, в циклических и ациклических видах спорта (калорийность пищи, витаминизация, распределение пищи по приёмам).
3. Питание спортсменов в восстановительном периоде.

Работу выслать в форме фотоотчёта ВК <https://vk.com/id611832600> до 30.10.