федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 2**

**По модулю**

**«Самоорганизация и саморазвитие личности»**

 Выполнил:

 ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Обучающийся знакомится с теоретическим разделом контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

**Задание 1**.Подберите 5 синонимов понятия «здоровье». Дайте собственное определение, используя эти слова.

1……………………………………………………………………………………..2……………………………………………………………………………………..3……………………………………………………………………………………..4……………………………………………………………………………………..5……………………………………………………………………………………...

Дайте развёрнутое определение:

Здоровье - это …………………………………………………………………………………….

Здоровый образ жизни - это……………………………………………………………………...................

**Задание 2**. Составьте схему этапов управления саморазвитием.

**Задание 3**.Заполните таблицу по образцу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Оздоровительная система*** | ***История возникновения*** | ***Характеристика*** |
| Аэробика | Основателем аэробики является американский врач Кеннет Купер. Он разработал систему оздоровительных упражнений, при выполнении которых в организме человека происходят аэробные процессы, т.е. поступление большого количества кислорода | Это система упражнений для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью циклических видов спорта: ходьбы, бега, плавания, гребли, велосипеда. Показатель эффективности занятий аэробикой – способность человека усваивать определенное количество кислорода в единицу времени. |
| Аквааэробика |  |  |
| Калланетика |  |  |
| Фитнес |  |  |
| Изотон |  |  |
| Оздоровительная система С. Кнейппа. |  |  |
| Оздоровительная система «Детка» П. Иванова.  |  |  |
| Шейпинг  |  |  |