

**Задания по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов 1 курса  
лечебного, педиатрического и стоматологического факультетов  
2021-2022 уч.год (весенний семестр)**

**Занятие № 10.** Дать определение скоростной, силовой и общей выносливости. Охарактеризовать интервальный и переменный метод тренировки.

**Занятие № 11.** Дать определение гибкости и ее видов (активная, пассивная, динамическая, статическая).

**Занятие № 12.** Дать определение стретчинга и описать комплекс упражнений (8-12 упражнений, указать кол-во повторений).

**Занятие № 13.** Дать определение аэробики и описать её основные виды.

**Занятие № 14.** Описать правила 3-4 подвижных игр, которые могут использоваться для развития различных видов выносливости (указать на какой вид выносливости направлена игра).

**Занятие № 15.** Описать технику безопасности и гигиенические условия осуществления бега по пересеченной местности.

**Занятие № 16.** Описать сущность релаксационных упражнений. Привести примерный комплекс (8-10 упражнений, указать количество повторений).

**Занятие № 17.** Дать определение силовых способностей и их разновидностей.

**Занятие № 18.** Описать комплекс упражнений силовой направленности (8-12 упражнений, указать кол-во повторений) для мышц рук и туловища.

**Занятие № 19.** Описать комплекс упражнений силовой направленности (8-12 упражнений, указать кол-во повторений) для мышц ног и туловища.

**Занятие № 20.** Описать комплекс упражнений силовой направленности (8-12 упражнений, указать кол-во повторений) выполняемых в парах (с сопротивлением партнера).

**Занятие № 21.** Продемонстрировать (записать видео самостоятельных занятий) комплекс упражнений, который описан в занятии № 14 или занятии № 15 (количество повторений должно отражать методическую целесообразность их применения).

**Занятие № 22.** Описать месячный план самостоятельных занятий, включающий в себя упражнения силовой направленности для различных мышечных групп (учитывать: последовательность продолжительность и интенсивность упражнений, величину отягощения (если используются), количество повторений).