

Задания для студентов 3 курса, лечебного, педиатрического и стоматологического факультета
Элективный курс «Физическая культура и спорт»

Задание 1. Описать технику безопасности при занятиях спортивными играми и легкой атлетикой

Задание 2. Описать сущность интервального и переменного методов при развитии скоростной и общей выносливости

Задание 3. Описать сущность равномерно метода при развитии общей выносливости

Задание 4. Описать технику бега на средние дистанции (техника движений рук и ног, техника дыхания)

Задание 5. Описать недельный план занятий, направленный на развитие общей выносливости.

Задание 6. Описать недельный план занятий, направленный на развитие гибкости

Задание 7. Описать роль музыкального сопровождения при занятиях физической культурой

Задание 8. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие силовых способностей мышц ног (без предметов)

Задание 9. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие силовых способностей мышц рук (без предметов)

Задание 10. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие силовых способностей мышц спины и брюшного пресса (без предметов)

Задание 11. Разработать комплекс упражнений в парах, направленный на развитие силовых способностей

Задание 12. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие силовых способностей с использованием отягощений

Задание 13. Описать недельный план занятий, направленный на развитие силовых способностей

Задание 14. Описать основные правила волейбола

Задание 15. Описать основные характеристики площадки (размеры площадки, размеры сетки)

Задание 16. Описать разновидности и технику подачи в волейболе

Задание 17. Описать технику приема подачи в волейболе

Задание 18. Описать технику верхней передачи в волейболе

Задание 19. Описать технику нападающего удара в волейболе

Задание 20. Описать задачи различных игроков в волейболе в зависимости от амплуа

Задание 21. Описать игровые задачи либеро во время игры

Задание 22. Описать основные жесты судей во время игры в волейбол