

**Задания по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов 1 курса
лечебного, педиатрического и стоматологического факультетов
2020-2021 уч.год (весенний семестр)**

Занятие № 1. Перечислите Олимпийские виды спорта (летние и зимние).

Занятие № 2. Напишите формулу для определения оптимальной физической нагрузки для вашего возраста. Определите свой тренировочный пульс.

Занятие № 3. Перечислите основные элементы здорового образа жизни.

Занятие № 4. Разработайте недельную программу самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Занятие № 5. Дайте определение физического развития и перечислите основные методы его оценки.

Занятие № 6. Дайте определение соматоскопии и перечислите основные способы исследования, которые она включает.

Занятие № 7. Дайте определение соматометрии и перечислите основные способы исследования, которые она включает.

Занятие № 8. Дайте определение профессионально-прикладной физической культуры. Опишите особенности профессиональной двигательной деятельности врача (хирурга, терапевта и др. по выбору).

Занятие № 9. Опишите основные методические подходы к развитию общей и статической силовой выносливости.

Занятие № 10. Опишите основные способы оценки (двигательные тесты) для оценки общей выносливости.

Занятие № 11. Опишите основные методические подходы к развитию быстроты и собственно силовых способностей.

Занятие № 12. Опишите основные способы оценки (двигательные тесты) координационных способностей.

Занятие № 13. Опишите основные формы проявления быстроты. Опишите упражнения (2-3 упражнения), направленных на развитие простой и сложной реакции.

Занятие № 14. Опишите 2-3 упражнений, направленных на развитие точности движений рук.

Занятие № 15. Опишите 2-3 упражнения, направленные на развитие внимания.