

Задания по прикладной физической культуре для студентов 2 курса лечебного,
педиатрического и стоматологического факультетов

Занятие № 7. Описать технику движений рук и технику дыхания во время бега на средние дистанции.

Форма отчетности:

1. Фамилия И.О. студента, курс, группа, факультет.
2. Содержание ответа.
3. Ответ высылается на почту преподавателя, закрепленного за группой.

Занятие № 8. Описать сущность интервального метода при развитии общей выносливости.

Форма отчетности:

1. Фамилия И.О. студента, курс, группа, факультет.
2. Содержание ответа.
3. Ответ высылается на почту преподавателя, закрепленного за группой.

Занятие № 9. Продемонстрировать (записать видео) упражнения (8-10 упражнений), направленные на развитие гибкости.

Форма отчетности:

1. Фамилия И.О. студента, курс, группа, факультет.
2. Содержание ответа (название и направленность упражнения (для чего конкретно оно используется), особенности выполнения, количество повторений, темп выполнения и т.д.
3. Ответ высылается на почту преподавателя, закрепленного за группой.

Занятие № 10. Дать определение координационным способностям и их видам.

Форма отчетности:

1. Фамилия И.О. студента, курс, группа, факультет.
2. Содержание ответа
3. Ответ высылается на почту преподавателя, закрепленного за группой.

Занятие № 11. Описать 2-3 эстафеты и 1-2 подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.

Форма отчетности:

1. Фамилия И.О. студента, курс, группа, факультет.
2. Содержание ответа (название игр (эстафет), основные правила, определение победителей).
3. Ответ высылается на почту преподавателя, закрепленного за группой.

Занятие № 12. Дать определение точности движений и охарактеризовать точностное движение по пространственным, временным и динамическим параметрам. Описать значимость точности движений в профессиональной деятельности врача.

Форма отчетности:

1. Фамилия И.О. студента, курс, группа, факультет.
2. Содержание ответа.
3. Ответ высылается на почту преподавателя, закрепленного за группой.

Занятие № 13. Описать технику выполнения основных акробатических элементов и основы безопасности при их выполнении.

Форма отчетности:

1. Фамилия И.О. студента, курс, группа, факультет.
2. Содержание ответа (кувырок вперед и назад, переворот боком)

3. Ответ высылается на почту преподавателя, закрепленного за группой.

Занятие № 14. Описать технику выполнения основных акробатических элементов.

1. Фамилия И.О. студента, курс, группа, факультет.
2. Содержание ответа (стойка на лопатках, мост).
3. Ответ высылается на почту преподавателя, закрепленного за группой.

Занятие № 15. Перечислить содержание программы гимнастического многоборья. Охарактеризовать выполнение упражнений на бревне.

1. Фамилия И.О. студента, курс, группа, факультет.
2. Содержание ответа (содержание программы для мужчин и женщин), (описание снаряда, краткое описание соревновательной программы).
3. Ответ высылается на почту преподавателя, закрепленного за группой.

Занятие № 16. Описать подводящие упражнения, направленные на изучение техники кувырка вперед.

1. Фамилия И.О. студента, курс, группа, факультет.
2. Содержание ответа.
3. Ответ высылается на почту преподавателя, закрепленного за группой.

Занятие № 17. Описать комплекс упражнений (8-10), направленный на развитие координационных способностей с мячом или скакалкой.

1. Фамилия И.О. студента, курс, группа, факультет.
2. Содержание ответа.
3. Ответ высылается на почту преподавателя, закрепленного за группой.

Занятие № 18. Описать упражнения (5-6), направленные на развитие точности движения рук.

1. Фамилия И.О. студента, курс, группа, факультет.
2. Содержание ответа.
3. Ответ высылается на почту преподавателя, закрепленного за группой.

Занятие № 19. Описать подвижные игры (2-3), направленные на совершенствование техники акробатических элементов.

1. Фамилия И.О. студента, курс, группа, факультет.
2. Содержание ответа.
3. Ответ высылается на почту преподавателя, закрепленного за группой.

Занятие № 20. Продемонстрировать (записать видео) выполнение комплекса упражнений (8-10 упражнений), направленных на развитие гибкости.

Форма отчетности:

1. Фамилия И.О. студента, курс, группа, факультет.
2. Содержание ответа (количество повторений упражнений должно отражать методическую целесообразность их применения).
3. Ответ высылается на почту преподавателя, закрепленного за группой.

Занятие № 21. Охарактеризовать силовые способности и виды их проявлений.

1. Фамилия И.О. студента, курс, группа, факультет.
2. Содержание ответа (определения, классификация).
3. Ответ высылается на почту преподавателя, закрепленного за группой.

Занятие № 22. Дать описание основных снарядов, используемых для силовой

подготовки.

Форма отчетности:

1. Фамилия И.О. студента, курс, группа, факультет.
2. Содержание ответа (гантель, штанга, гири их разновидности и технические характеристики, техника безопасности использования).
3. Ответ высылается на почту преподавателя, закрепленного за группой.

Занятие № 23. Описать комплекс упражнений (8-12), направленный на развитие силовых способностей с использованием отягощений.

Форма отчетности:

1. Фамилия И.О. студента, курс, группа, факультет.
2. Содержание ответа (описание упражнения, время выполнения, количество повторений, темп выполнения, интервалы отдыха).
3. Ответ высылается на почту преподавателя, закрепленного за группой.

Занятие № 24. Продемонстрировать (записать видео) выполнение комплекса упражнений (8-10 упражнений), направленного на развитие силовых способностей различных мышечных групп.

Форма отчетности:

1. Фамилия И.О. студента, курс, группа, факультет.
2. Содержание ответа (количество повторений упражнений должно отражать методическую целесообразность их применения).
3. Ответ высылается на почту преподавателя, закрепленного за группой.

Занятие № 25. Описать комплекс упражнений (10-12 упражнений), сочетающий в себе упражнения силовой направленности и упражнения на гибкость.

Форма отчетности:

1. Фамилия И.О. студента, курс, группа, факультет.
2. Содержание ответа.
3. Ответ высылается на почту преподавателя, закрепленного за группой.

Занятие № 26. Описать особенности использования упражнений, направленных на развитие общей выносливости у лиц пожилого возраста и детей.

1. Фамилия И.О. студента, курс, группа, факультет.
2. Содержание ответа.
3. Ответ высылается на почту преподавателя, закрепленного за группой.

Занятие № 27. Описать комплекс прикладных упражнений (8-10 упражнений), направленный на развитие статической силовой выносливости мышц спины, шеи.

1. Фамилия И.О. студента, курс, группа, факультет.
2. Содержание ответа (описание упражнений, дозировка физической нагрузки).
3. Ответ высылается на почту преподавателя, закрепленного за группой.