

**Задания для СУРС 2-го курса  
по учебной дисциплине «Физическая культура»  
(совпадение тем у студентов в учебной группе быть не может)**

**I. Комплексы ОРУ для развития силовых способностей:**

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса  
Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса  
Упражнения для укрепления мышц спины  
Упражнения, укрепляющие мышцы малого таза (девушкам)  
Упражнения, укрепляющие мышцы ног

**II. Комплексы ОРУ для развития подвижности (гибкости) суставов**

- тазобедренного;
- плечевого пояса;
- позвоночника;
- конечностей.

**III. Комплексы ОРУ для развития координационных способностей (ловкости):**

Комплекс ОРУ для обучения сочетанию движений различными частями тела

Комплекс ОРУ для развития умения оценивать движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий

Комплекс ОРУ для овладения точностью мышечных усилий

Комплекс ОРУ для обучения оценке движений во времени

**IV. Комплексы ОРУ для развития скоростных, силовых, скоростно-силовых возможностей:**

Комплекс ОРУ для развития прыгучести (быстрой силы)

Комплекс упражнений для развития взрывной силы

**V. Комплексы упражнений для воспитания общей выносливости**

**VI. Комплексы упражнений для «сгонки» избыточного веса тела**

**VII. Комплексы упражнений, способствующие увеличению мышечной массы тела**

**VIII. Гигиенический комплекс общеразвивающих упражнений**

**Примечание:** студенты могут разрабатывать комплексы упражнений как локального, так и общего воздействия на организм.

Студенты, относящиеся к спец. учеб. отделению и группе ЛФК, разрабатывают комплекс оздоровительно-профилактической направленности с учетом показаний и противопоказаний по имеющемуся заболеванию, а также в соответствии с уровнем физической подготовленности.