Уважаемые студенты, задания необходимо выполнить до 20 апреля 2020.

1 .Изучить в прилагаемом пособии учебный материал стр.60-80, ответить письменно на вопросы:

- перечислите основные методики проведения ВПН за занимающимися физкультурой и спортом.

•  как определить адекватны или нет функциональные сдвиги в организме занимающихся при физической нагрузке во время занятия?

•  перечислите общие требования к организации занятия физической культурой и спортом,

уровню физической нагрузки и ее распределению во времени.

2. Завести (если нет) дневник самонаблюдения спортсмена, провести самонаблюдения с 30.03 по 15.04, результаты отразить в дневнике, проанализировать, сделать выводы. Оформить можно как в электронном, так и в бумажном (в тетрадке) варианте.

3. Написать реферат по двум, выбранным темам.