2020-2021学年第一学期2019级大作业

一、少林拳选项课

1、简述武术三种手型拳掌勾的动作要求。（50分）

2、在体育运动过程中如何预防运动损伤？（50分）

二、太极柔力球选项课

1、阐述太极柔力球运动的基本要素。（50分）

2、在体育运动过程中如何预防运动损伤？（50分）

三、散打选项课

1、简述判定散打比赛输赢的两种情况。（50分）

2、在体育运动过程中如何预防运动损伤？（50分）

四、足球选项课

1、越位规则的定义、规定条件及判罚。（50分）

2、在体育运动过程中如何预防运动损伤？（50分）

五、陈式太极拳选项课

1、请写出陈氏太极拳精要十八式拳谱。（30分）

2、请简要说明陈氏太极拳精要十八式套路特点。（20分）

3、在体育运动过程中如何预防运动损伤？（50分）

六、排球选修课

1、排球运动中接发球的防守战术有哪些？50分）
2、在体育运动过程中如何预防运动损伤？（50分）

七、跆拳道选项课

1、阐述跆拳道概念和起源。(50分)

2、在体育运动过程中如何预防运动损伤？（50分）

八、八段锦&易筋经

1、请写出健身气功八段锦&易筋经的各式动作名称。（50分）

2、在体育运动过程中如何预防运动损伤？（50分）

九、二十四式简化太极拳

1、简述二十四式简化太极拳演练注意事项。(50分)

2、在体育运动过程中如何预防运动损伤？（50分）

十、篮球选项课

1、简述接球急停跳起投篮和运球急停跳起投篮的技术要领与要求.（50分）

2、在体育运动过程中如何预防运动损伤？（50分）

十一、初级长拳选项课

1、中国武术抱拳礼的行礼方法是什么？（25分）

2、简述初级拳整套动作名称。（25分）

3、在体育运动过程中如何预防运动损伤？（50分）

十二、羽毛球选项课

1、简述羽毛球著名赛事。（25分）

2、简述单打发球规则。（25分）
3、在体育运动过程中如何预防运动损伤？（50分）

十三、啦啦操选项课

1、简述啦啦操的分类？请写出啦啦操32个基本手位的动作名称（50分）

2、在体育运动过程中如何预防运动损伤？（50分）

十四、网球选项课

1、论述单打发球战术。（50分）

2、在体育运动过程中如何预防运动损伤？（50分）

十五、形体训练选项课

1、形体训练的基本定义(20分)

2、形体训练的功能(30分)

3、在体育运动过程中如何预防运动损伤？（50分）