

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 13.02.11. Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Курс: 3,4

Задания для самостоятельной работы:

1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.
2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.
3. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.
4. Изучение техники выполнения основных элементов спортивных игр.
5. Составление комплекса упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.
6. Составление комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.
7. Подготовка рефератов на темы:
 - «Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности».
 - «Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности».