

Дисциплина: ОУД.06 Физическая культура

Профессия: 15.01.25 Станочник (металлообработка)

Курс: 2

Задания для самостоятельной работы:

- Составление комплекса У.Г.Г.
- Занятия на тренажёрах.
- Прыжки через скакалку.
- Подготовка к соревнованиям.
- Разработка комплексов упражнений.
- Утренние пробежки.
- Работа на пресс.
- Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.

Подготовка рефератов по темам:

- «Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину».
- «Техника выполнения опорных прыжков».
- «Самоконтроль, страховка и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми».
- «Судейство, организация и правила игры в баскетбол».
- «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. О.Ф.П.»
- «Влияние игровых упражнений на развитие волевых качеств».
- «О.Р.У. с повышенной амплитудой для различных суставов».