

Дисциплина: ФК.00 Физическая культура

Профессия: 15.01.25 Станочник (металлообработка)

Курс: 3

Темы для самостоятельной работы:

1. Основы здорового образа жизни.
2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
3. Составление комплекса утренней гимнастики.
4. Судейство, организация и правила игры «Баскетбол».
5. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий общефизическими упражнениями.
6. Упражнения на развитие общей выносливости.
7. Упражнения на развитие точности.
8. Упражнения на развитие ловкости движения.