

**Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

**Профессия Автомеханик, 1 курс**

**Дисциплина: Физическая культура**

**Раздел 1. Лёгкая атлетика**

**Тема 1.**

1. Подготовка рефератов и докладов по теме:
  - «Правила соревнований в беге».

**Тема 2.**

2. Подготовка рефератов и докладов по теме:
  - «Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину».

**Раздел 2. Гимнастика**

**Тема 3.**

1. Выполнение домашних заданий:
  - подтягивание на перекладине;
  - комплекс упражнений утренней гимнастики (УУГ)

**Тема 4.**

1. Подготовка рефератов и докладов по теме:
  - «Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений».
2. Выполнение домашних заданий: упражнения на тренажёрах.

**Тема 5.**

1. Выполнение домашних заданий: подтягивание, упражнения на перекладине, занятия на тренажёрах.

**Раздел 3. Спортивные игры: футбол**

**Тема 6-8.**

1. Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.
2. Подготовка рефератов и докладов по теме:
  - «Влияние игровых упражнений на развитие волевых качеств».

**Раздел 4. Спортивные игры: волейбол**

## **Тема 9.**

1. Выполнение домашних заданий: прыжки через скакалку; овладение и совершенствование игры в волейбол.

## **Тема 10.**

1. Выполнение домашних заданий: изучение упражнений для координационных способностей.
2. Самоконтроль при занятиях; упражнения со скакалкой.

## **Тема 11.**

1. Выполнение домашних заданий: изучение правил игры; подготовка к общеколледжным и городским соревнованиям.

## **Раздел 5. Общая физическая подготовка (ОФП)**

### **Тема 12.**

1. Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка, работа на пресс.

### **Тема 13.**

1. Подготовка рефератов и докладов по темам:
  - «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий»;
  - «Общая физическая подготовка».

## **Раздел 6. Спортивные игры: баскетбол**

### **Тема 14.**

1. Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.

### **Тема 15.**

1. Выполнение домашних заданий: упражнения для координационных способностей.

### **Тема 16.**

1. Подготовка рефератов и докладов по теме:
  - «Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями».

## **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)**

### **Тема 17.**

1. Выполнение домашних заданий: бег слабой и средней интенсивности.
2. Подготовка рефератов и докладов по теме:
  - «Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов».

### **Тема 18.**

1. Выполнение домашних заданий: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.
2. Подготовка рефератов и докладов по теме:
  - «Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с повышенной амплитудой для различных суставов».

## **Раздел 10. Лёгкая атлетика**

### **Тема 19.**

1. Выполнение домашних заданий: изучение ТБ на занятиях с преодолением препятствий; утренняя пробежка.

### **Список литературы:**

#### **Основные источники:**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М.: Физкультура и Спорт, 2014.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс. М.: Просвещение, 2012.