

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.