

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Профессия Автомеханик, 2 курс

Дисциплина: Физическая культура

Раздел 1. Лёгкая атлетика

Тема 1.

1. Выполнение домашних заданий: изучение правил ТБ при проведении соревнований по метанию; совершенствование прыжка.

Раздел 2. Гимнастика

Тема 2.

1. Подготовка рефератов и докладов по темам:
 - «Самоконтроль на занятиях гимнастическими упражнениями»;
 - «Способы регулирования физических нагрузок».

Раздел 3. Спортивные игры: волейбол

Тема 3.

1. Выполнение домашних заданий: упражнения со скакалкой.
2. Подготовка рефератов и докладов по теме:
 - «Самоконтроль, страховка и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми».

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 4.

1. Выполнение домашних заданий: самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

Раздел 5. Спортивные игры: баскетбол

Тема 5.

1. Выполнение домашних заданий: подготовка к соревнованиям
2. Подготовка рефератов по теме:
 - «Судейство, организация и правила игры в баскетболе».

Тема 6.

1. Выполнение домашних заданий:
 - упражнения со снарядами,

– упражнения на тренажёрах.

Список литературы:

Основные источники:

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