

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Профессия Автомеханик, 3 курс

Дисциплина: Физическая культура

Раздел 1. Лёгкая атлетика

Тема 1.

1. Подготовка рефератов и докладов по темам: «Правила соревнований в беге на короткие и средние дистанции».
2. Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка, бег на выносливость.

Тема 2.

1. Выполнение домашних заданий: изучение правил техники безопасности при проведении соревнований по метанию.
2. Подготовка рефератов и докладов по темам:
 - «Основные принципы занятий»;
 - «Контроль занимающихся в метании гранаты»

Тема 3.

1. Выполнение домашних заданий: составление комплекса упражнений для физических качеств, необходимых в легкоатлетических прыжках.
2. Подготовка рефератов и докладов по теме:
 - «Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину».

Раздел 2. Гимнастика

Тема 4.

1. Выполнение домашних заданий: подтягивание, упражнение на пресс.

Тема 5.

1. Подготовка рефератов и докладов по теме:
 - «Техника выполнения опорных прыжков».
2. Выполнение домашних заданий: занятия на тренажёрах.

Раздел 3. Спортивные игры: волейбол

Тема 6.

1. Выполнение домашних заданий: прыжки через скакалку; подготовка к соревнованиям.

2. Подготовка рефератов и докладов по теме:

- «Самоконтроль, страховка и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми».

Раздел 4. Спортивные игры: баскетбол

Тема 7.

1. Подготовка рефератов на тему:

- «Судейство, организация и правила игры по баскетболу».

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.