

Планирование самостоятельной работы

Таблица 3

наименование раздела (темы) программы	вид работы (краткая инструкция)	форма и метод контроля	кол-во часов	подпись преподавателя
Легкая атлетика	Основные понятия физической культуры и спорта	сообщение	2	
	История развития физической культуры.	Реферат	2	
	Ценности физической культуры и спорта.	Реферат	2	
	Основы здорового образа жизни.	Презентация	2	
	Факторы, влияющие на здоровье.	Реферат	2	
	Условия и образ жизни.	Сообщение	2	
Спортивные игры	Основные понятия «Социально-биологических основ физической культуры»	Сообщение	2	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Сообщение	2	
	Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.	Реферат	2	
	Формы и содержание самостоятельных занятий.	Презентация	2	
	Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.	Сообщение	2	
	Гимнастика	Составить комплекс ОРУ с гимнастическими палками	Сообщение	2
Составление упражнений при нарушении осанки.		Сообщение	2	
Составление упражнений при плоскостопии.		Сообщение	2	
Виды дыхательной гимнастики.		Реферат	2	
Лыжный спорт	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Сообщение	2	
	Формирование профессионально важных качеств, средствами физической культуры	Реферат	2	

	Воспитание физических качеств	Сообщение	2	
	Спорт. (Значение спорта)	Презентация	2	
	Значение мышечной релаксации	Сообщение	2	
	Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания	Сообщение	2	
	Формы занятий физическими упражнениями	Реферат	2	
ОФП	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания	Сообщение	2	
	Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений (в виде презентаций)	Презентация	2	
	Закаливание. Виды закаливания	Реферат	2	
Спортивные игры	Гигиена самостоятельных занятий.	Реферат	2	
	Профилактика травматизма на уроках физической культуры.	Реферат	2	
	Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.	Сообщение	2	
	Организм человека как биосистема.	Презентация	2	
Бамбинтон	Составление комплекса упражнений при ожирении	Сообщение	2	
	Олимпийские игры древности (776 год до н.э.)	Реферат	2	
Легкая атлетика	Признаки утомления и переутомления. Меры предупреждения утомления и переутомления	Сообщение	2	
	Первая помощь при травмах и несчастных случаях на уроках физической культуры	Сообщение	2	
	Правила поведения на открытых водоемах	Презентация	2	
	Влияние факторов окружающей среды на организм человека	Сообщение	2	

