

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

## **Профессия: Сварщик**

### **Задания для самостоятельной работы по физической культуре**

#### **1 курс**

#### **Раздел 1. Легкая атлетика**

Подготовка доклада по теме: «Правила соревнований по метанию».

#### **Раздел 2. Гимнастика**

Подготовка реферата по теме: «Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений».

#### **Раздел 3. Футбол**

Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.

Подготовка доклада по теме: «Влияние игровых упражнений на развитие волевых качеств».

#### **Раздел 4. Волейбол**

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

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

#### **Раздел 5. О.Ф.П.**

Подготовка сообщения по теме: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. О.Ф.П.»

Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка, работа на пресс.

#### **Раздел 6. Баскетбол**

Подготовка доклада по теме: «Правила игры в баскетбол».

#### **Раздел 7. П.П.Ф.П.**

Подготовка реферата по теме: «О.Р.У. с повышенной амплитудой».

#### **Раздел 8. Настольный теннис**

Реферат по теме: «Судейство, организация и правила игры в настольный теннис».