

Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»

Профессия: Сварщик

Задания для самостоятельной работы по физической культуре

3 курс

Раздел 1. Легкая атлетика

Подготовка доклада по теме: «Правила соревнований по метанию». Совершенствование прыжка в длину.

Раздел 2. Гимнастика

Подготовка дополнительной информации по темам: «Самоконтроль на занятиях гимнастическими упражнениями», «Способы регулирования физических нагрузок».

Раздел 3. Волейбол

Подготовка доклада по теме «Самоконтроль, страховка и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми».

Раздел 4. О.Ф.П.

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

Раздел 5. Баскетбол

Подготовка доклада по теме: «Судейство, организация и правила игры в баскетболе».