

Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»

Профессия: Автомеханик

Задания для самостоятельной работы по физической культуре

2 курс

Раздел 1. Легкая атлетика

Выполнение домашних заданий: изучение правил ТБ при проведении 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.

Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка, работа на пресс.

Раздел 6. Баскетбол

Подготовка доклада по темам: Правила игры в баскетбол.

Раздел 7. П.П.Ф.П.

Подготовка реферата по теме: «Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями».