

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

**Задания для выполнения самостоятельной работы**

физическая культура

Преподаватель – Рожков С. В.

Группа С 19 -3.2

**Специальность:** сварщик

***Раздел 1 Легкая атлетика***

*Подготовка рефератов и докладов по темам: «Правила соревнований по метанию».*

***Раздел 2 Гимнастика***

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

***Раздел 3 Футбол***

*Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры. Подготовка рефератов и докладов по темам: «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: развитие скоростно- силовых качеств. Подготовка рефератов. Судейство и правила игры в волейбол.*

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

**Раздел 5 О.Ф.П.**

*Подготовка рефератов и докладов по темам: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. О.Ф.П.»* 5ч.

**Раздел 6 Баскетбол**

*Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.* 4ч.

**Раздел 7 П.П.Ф.П.**

*Выполнение домашних заданий: эстафеты. Доклады по теме: «О.Р.У. с повышенной амплитудой».* 5ч.

**Раздел 8 Настольный теннис**

*Реферат по темам: «Судейство, организация и правила игры в настольный теннис».* 5ч.