

**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.