

Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Задания для выполнения самостоятельной работы

физическая культура

Преподаватель – Рожков С. В.

Группа А 20 -2.2

Специальность: автомеханик

Раздел 1 Легкая атлетика

Выполнение домашних заданий :изучение правил ТБ при проведении 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: изучение упражнений для 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 рефератов и докладов по темам: Правила игры
в баскетбол*

Раздел 7 П.П.Ф.П.

*Подготовка рефератов и докладов по темам: «Самоконтроль
на занятиях физическими упражнениями».*