

Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области
«Донской политехнический колледж»

Профессия: Автомеханик

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.

Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.

Раздел 5. Баскетбол

Подготовка к соревнованиям.

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

Раздел 6. Волейбол

Изучение упражнений для развития координационных способностей. Самоконтроль при занятиях. Упражнения со скакалкой.

Раздел 7. О.Ф.П.

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

Раздел 8. Баскетбол

Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.

Раздел 9 П.П.Ф.П.

Выполнение домашних заданий: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.
Подготовка доклада на тему: «О.Р.У. с повышенной амплитудой для различных суставов».

Раздел 10. Настольный теннис

Выполнение домашних заданий: игровые упражнения, упражнения со скакалкой

Раздел 11. Легкая атлетика

Выполнение домашних заданий: изучение ТБ на занятиях с преодолением препятствий; утренняя пробежка.