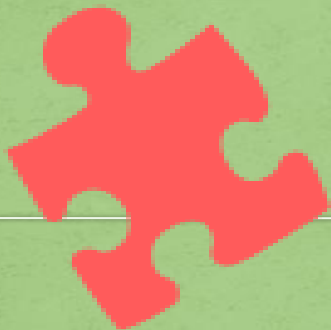




ТАШКЕНТСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ



**ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ СТУДЕНТОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**



РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ



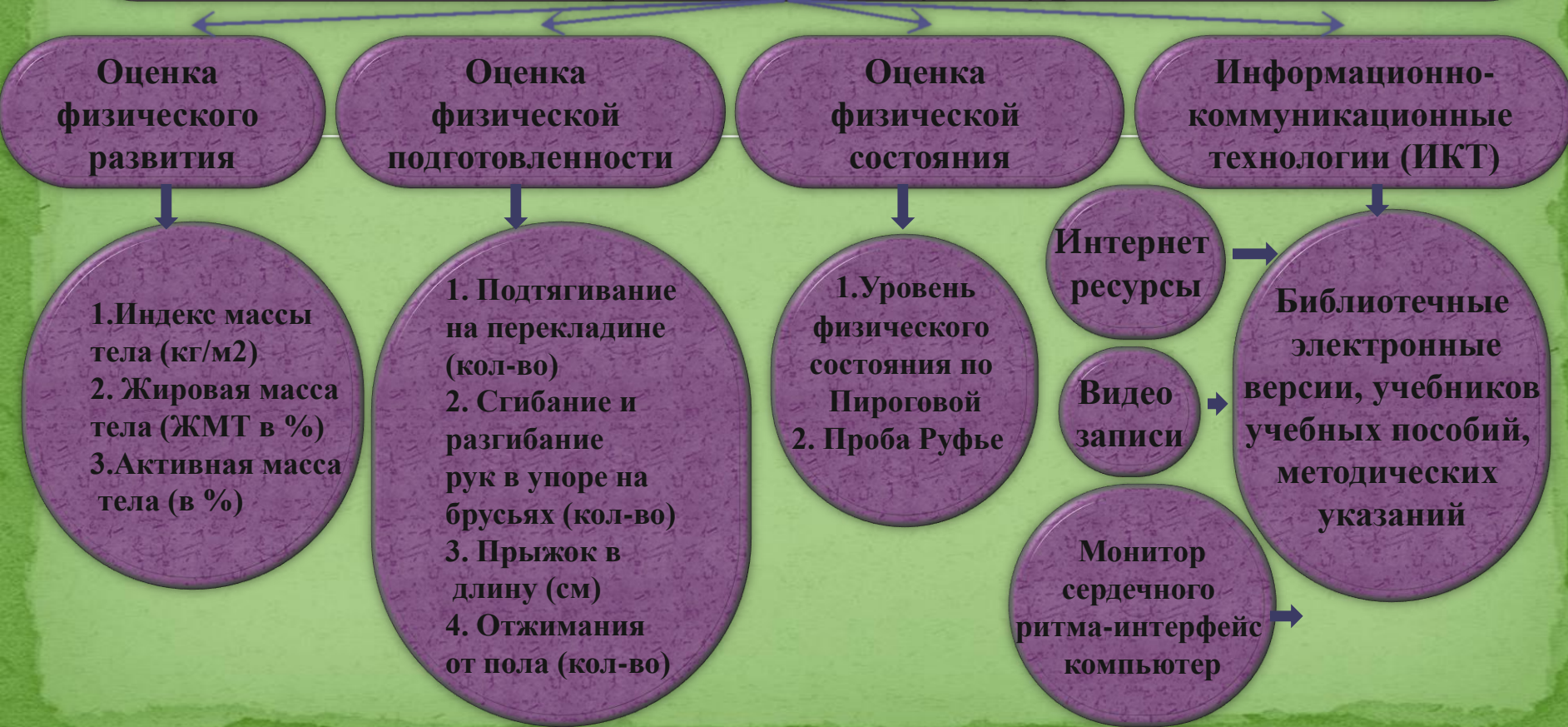
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО -72

ПРАКТИЧЕСКИЕ - 36

**САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ
РАБОТЫ+САМООБРАЗОВАНИЕ - 23**



Структура самостоятельной работы студентов по физической культуре



Темы самостоятельной работы студентов

НАПИСАНИЕ РЕФЕРАТОВ

18 ТЕМ

С

ПРЕЗЕНТАЦИЕЙ

- 1. Здоровый образ жизни
- 2. Оценка физического развития
- 3. Основы понятия Валеологии
- 4. Питание и здоровье
- 5. Двигательная активность и здоровье
- 6. Средства информационно-коммуникационных технологий в процессе физического воспитания студентов
- 7. Оценка физического состояния студентов
- 8. Оценка двигательной подготовленности студента
- 9. Спортивные, подвижные, национальные игры студенческой молодёжи как эффективное средство укрепления здоровья
- 10. Экология и здоровье
- 11. Чемпионы и призёры Олимпийских игр сборных команд Республики Узбекистан
- 12. Чемпионы и призёры Азиатских игр сборных команд Республики Узбекистан
- 13. Информация о финальных студенческих играх «Универсиады» 2000-2013 года
- 14. Синдром приобретённого иммунодефицита (СПИД)
- 15. Мониторинг интегральной подготовленности студента
- 16. Спорт как социальное явление
- 17. Нетрадиционные средства физического воспитания студентов
- 18. Современные фитнес - программы



Темы самостоятельных занятий студентов

- 1. Развитие силовых способностей
- 2. Средства улучшения телосложения
- 3. Развитие гибкости, ловкости, координации движений
- 4. Оздоровительный бег, ходьба
- 5. Средства оздоровительной аэробики
- 6. средства улучшения функционирования сердечно - сосудистой системы
- 7. Средства развития скоростных способностей
- 8. Средства развития выносливости
- 9. Средства закаливания организма
- 10. Средства атлетической гимнастики
- 11. Фитнесс - программы как средство улучшения здоровья
- 12. Практические занятия спортивными играми
- 13. Практические занятия национальным, подвижными играми

Формы и содержание организации самостоятельной работы студентов по предмету «Физическое воспитание»



- Рекомендуется использование имеющейся в Центре информационных ресурсов литературы и дополнительных источников для подготовки студентов к занятиям и самостоятельного освоения материала
- Степень усвоения студентами разделов предмета находит свое отражение в еженедельном, промежуточном контроле. В связи с этим, в рейтинговой системе для оценивания самостоятельных работ выделено 5 баллов и они включены в состав ЕН, ПК.
- Для самостоятельной работы выделено 23 часа в семестр и в год 46 часов. Практические занятия по предмету требуют постоянной самостоятельной работы студента, и рекомендуется подготовка презентаций рефератов по утвержденным темам.
- Студенты должны готовиться к самостоятельным практическим занятиям с использованием основной и дополнительной литературы.

ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИК



- 1. C:\Documents and Settings\user\Рабочий стол\термины по фк\Физическая_культура.htm
- 2. Методические материалы учителям физической культуры на сайте <http://физруку.рф/>
- 3. C:\Documents and Settings\user\Рабочий стол\термины по фк\index.shtml19.htm
- 4. <http://sport-history.ru/ИСТОРИЯ> СПОРТА
- 5. <http://sport.ru/> МОЛОДЕЖНЫЙ СПОРТ
- 6. <http://sport.ru/> ВЫСОКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ
- 7. <http://sport.ru/ФИЗИЧЕСКАЯ> КУЛЬТУРА
- 8. <http://sport.ru/СПОРТ> В УЗБЕКИСТАНЕ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !