**Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Тема: /34/ Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

Домашнее задание:

1. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
2. Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой

3. Подготовить доклад на тему:

- «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки».

**Требования к выполнению доклада для создания текста:**

Титульный лист.

Содержание.

Основная часть 3-5 страниц печатного текста.

Заключение.

Список литературы.

**Критерии к тексту:**

Размер шрифта Word 14,

шрифт Times New Roman.

Интервал 1,0.

Домашнее задание присылать на электронную почту: koroleva.ea80@gmail.com

Название файла; Физ-ра,12.01 (указать дату занятия), пример: Иванов Василий, физическая культура, ПХ-211

Сроки исполнения – 19 января 2021 г.

Литература:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. ЮРАЙТ Режим доступа: [https://biblio-online.ru](https://biblio-online.ru/).
2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО. ЮРАЙТ. Режим доступа : [https://biblio-online.ru](https://biblio-online.ru/).