

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Организация самостоятельной работы студентов выступает одним из ключевых вопросов в современном образовательном процессе. Это связано не только с долей увеличения самостоятельной работы при освоении учебных дисциплин, но и с современным пониманием образования как выстраивания жизненной стратегии личности. Под самостоятельной работой студентов сегодня понимается вид учебно-познавательной деятельности по освоению профессиональной образовательной программы, осуществляемой при партнерском участии преподавателя в ее планировании и оценке достижения конкретного результата.

В настоящее время в вузах существуют две общепринятых формы самостоятельной работы: *аудиторная* и *внеаудиторная*.

Аудиторная самостоятельная работа проводится под контролем преподавателя, у которого в ходе выполнения задания можно получить консультацию. *Внеаудиторная самостоятельная работа* студентов, выполняется самостоятельно в произвольном режиме времени в удобные для студента часы, часто вне аудитории, а когда того требует специфика дисциплины.

Сегодня при организации работы студентов большее значение приобретает внеаудиторная самостоятельная работа.

В результате сильных умственных нагрузок, нерационального питания, низкой двигательной активности ухудшается зрение, деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Поэтому необходимо приучать студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Внеаудиторная самостоятельная работа (далее самостоятельная работа) по физической культуре – это планируемая учебная работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа рассматривается, с одной стороны, как форма обучения и вид учебного труда, осуществляемый без непосредственного вмешательства преподавателя, а с другой – как средство вовлечения обучающихся в самостоятельную деятельность.

Под самостоятельной деятельностью понимается вид познавательной деятельности, в котором предполагается определенный уровень самостоятельности во всех структурных компонентах деятельности по её выполнению от постановки проблемы до осуществления контроля, самоконтроля

и коррекции с диалектическим переходом от выполнения простых видов работы к более сложным, с постоянной трансформацией руководящей роли педагогического управления в сторону её перехода в формы ориентации и коррекции с передачей всех функций самому обучающемуся, но лишь по мере овладения методикой самостоятельной работы.

В помощь студенту, выполняющему самостоятельную работу, предлагаем рекомендации, которые помогут быть успешным в этой деятельности. По предмету «Физическая культура» самостоятельная внеаудиторная работа студентов может происходить в двух вариантах:

- практические занятия(тренировочные),
- теоретические задания(реферат).

1.Методические рекомендации по организации самостоятельных практических(тренировочных) занятий

Методика самостоятельных практических занятий должна учитывать определенные *требования*:

- тренировки нужно проводить через день или хотя бы три раза в неделю;
- продолжительность тренировки должна быть не менее 20 минут;
- суммарная нагрузка в тренировке должна соответствовать функциональному состоянию занимающегося.

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня называется оздоровительной, или кондиционной тренировкой, первоочередной задачей которой, является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье.

Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности.

1. Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.
2. Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно- силовых и координационных способностей.
3. Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
4. Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга.
5. Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Начиная самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

3. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

4. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

5. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

6. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств), позволит вам достичь успехов в избранном виде спорта.

7. Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

8. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.

9. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

10. Результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 - 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

11. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.

Предварительным этапом подготовки к самостоятельным тренировочным занятиям является ознакомление с правилами выполнения упражнений. Необходимо определить дозировку и интенсивность работы, а также разобраться с назначением этих упражнений.

Физиологические принципы самостоятельных тренировочных занятий:

- 1) доступность и индивидуализация занятий, основанная на правильном чередовании нагрузок и отдыха с учетом тренированности и переносимости нагрузки;
- 2) постепенное повышение требований (динамичность);
- 3) последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Существуют три *общепринятые формы самостоятельных занятий:*

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневные физические упражнения в режиме рабочего дня.
3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, 3 раз в неделю).

Самой доступной формой самостоятельных занятий является *утренняя гигиеническая гимнастика*. Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, ускоряет приведение организма в работоспособное состояние. Путем усиления тока крови и лимфы, гимнастика активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь.

Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Регулярные утренние занятия физическими упражнениями, помогут укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность. Зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку.

Эффективность утренней гимнастики зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений. Продолжительность зарядки, как правило, зависит от степени физической подготовленности занимающихся студентов. В ней рекомендуется предусмотреть выполнение упражнений на развитие физических качеств, дыхательные упражнения, однако следует избегать упражнения, связанные со значительными напряжениями или упражнения на выносливость до утомления. Объем нагрузки и ее интенсивность в утренней гимнастике значительно меньше, чем в дневных тренировках. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомления. По возможности зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, это дает наибольший эффект. Если она проводится в помещении, то необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде.

В утренней гимнастике рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений. Вначале используют в качестве

разминки медленный бег или ходьбу, упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием. Далее следуют упражнения на гибкость, силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями, различные наклоны и выпрямления, приседания, легкие прыжки или подскоки. Заканчивается утренняя гимнастика медленным бегом или ходьбой и упражнениями на расслабление.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными занятиями. Они способствуют активизации нервной системы и повышению тонуса. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики. Помимо обычных упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики в перерывах целесообразно включать дыхательные упражнения и упражнения для глаз. Упражнения для глаз состоят в основном из движений глазами влево-вправо, вверх-вниз и круговых движений. С целью улучшения мозгового кровообращения применяются упражнения, состоящие из наклонов и поворотов головы. Эффективно так называемое диафрагмальное дыхание, состоящее из частых, но не глубоких вдохов и выдохов с выпячиванием и втягиванием живота. В тех случаях, когда условия не позволяют проделывать упражнения, в положении стоя, их можно выполнять в положении сидя. При этом упражнения выполняются в изометрическом режиме – производится напряжение и расслабление различных мышечных групп без изменений позы.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 2–5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься менее 2-х раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2–3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие должно состоять из трех частей, подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть или разминка может быть общей и специальной. Общая разминка состоит из ходьбы, медленного бега, общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения

на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной работе те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат. Она обеспечивает нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящую деятельность. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. Желательно учитывать темп и ритм предстоящей работы.

В *основной части* осуществляется тренировка и развитие физических и волевых качеств, изучается спортивная техника и тактика.

В *заключительной части* выполняются медленный бег и упражнения на расслабление, чтобы обеспечить постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Самостоятельно можно заниматься прежде всего такими **формами самостоятельных занятий** как гимнастические упражнения, аэробика и шейпинг, атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика (бег), плавание, ходьба на лыжах, коньки. Подбираются комплексы тренировок с учетом их воздействия на сердечно-сосудистую систему, на костно-мышечный аппарат. Когда студенты почувствуют, что успешно справляются с имеющимися нагрузками, можно увеличивать интенсивность и время тренировок.

Спортивные игры оказывают разностороннее воздействие на занимающихся студентов, улучшая их функциональное состояние, физическую подготовку и координацию движений. Для того чтобы тренировки в спортивных играх оказались более эффективными, необходимо соблюдать следующие правила. До начала игр следует проводить разминку, включающую медленный бег, обще развивающие упражнения и упражнения для тех групп мышц, которые принимают наибольшую нагрузку в данной игре. Соблюдать все правила, связанные с техникой безопасности, обращая внимание на соответствие обуви, инвентаря, ровность покрытия площадки и др. требования.

В *легкоатлетических видах занятия* должны начинаться с тренировок общей выносливости, поэтому на начальном этапе значительное место занимает медленный продолжительный бег и кросс – бег по пересеченной местности. В случае необходимости изучения техники различных видов легкой атлетики целесообразно придерживаться определенной последовательности их освоения. На первых занятиях основным средством тренировки будет кроссовый бег на средние дистанции. Потом изучается техника бега на короткие дистанции, после чего прыжки с разбега в длину и в высоту. Метания и толкания изучаются в последнюю очередь. При такой последовательности прохождения программы, тренировка в одном из видов легкоатлетических упражнений создает

благоприятные предпосылки к освоению следующих.

Говоря о методике занятий легкоатлетическими видами, следует подчеркнуть, что двигательные действия в большинстве упражнений характеризуются многократными повторениями в определенном темпе, что придает занятиям некоторую монотонность. Для того, чтобы занятия были более качественными, следует повышать эмоциональность тренировки. В этом случае используется игровой метод совершенствования отдельных движений, музыкальное сопровождение занятий, вносятся элементы соревнования.

Оздоровительный бег является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой. Благодаря естественности и простоте движений, возможностям проводить тренировки практически в любых условиях и в процессе занятий добиваться значительного расширения функциональных возможностей, бег является самым распространенным и массовым увлечением во многих странах мира. Чтобы повысить эффективность занятий оздоровительным бегом, необходимо освоить рациональную технику, научиться правильно дозировать продолжительность и скорость бега.

Основы методики занятий оздоровительным бегом

Прежде, чем начать самостоятельно заниматься оздоровительным бегом, необходимо пройти медицинский осмотр и получить индивидуальные рекомендации у врача и преподавателя физической культуры.

1. Бегать можно в любое время дня за час до еды и через два часа после еды.
2. Одеваться следует в соответствии с погодой на улице. Весной и осенью в холодную, ветреную, сырую погоду сверху надеть ветрозащитный костюм, летом в жаркую погоду - тренировочный костюм или майку и спортивные трусы; на ноги кроссовки или кеды. Зимой одежда подобная одежде лыжника :свитер , тренировочный костюм или брюки ,спортивная не продуваемая куртка ,вязаная шапочка ,прикрывающая уши ,и варежки ;на ногах кроссовки с шерстяными носки.
3. Беговые тренировки должны быть регулярными ,особенно при значительном изменении температуры воздуха .Регулярные тренировки помогают хорошо приспособиться к понижению температуры воздуха ,уберечься от простудных заболеваний.
4. Число беговых тренировок в неделю должно колебаться от 4до 6.Общая продолжительность занятий (бег ,ходьба ,обще развивающие упражнения (от 35 до 60минут .
5. Бегать лучше небольшими группами 3-5человек примерно одного возраста ,одинаковых способностей и физической подготовленности .

6. Дистанция бега прокладываются в роще ,по тротуарам улиц ,а лучше всего в парке или на стадионе.

7. Не стоит в первые тренировки повышать темпы бега ,так как для развития выносливости большое значение имеет постепенное увеличение общей продолжительности бега .

8. На первых этапах занятий 2-3)месяца (длительность бега 1-4км при ЧСС 120-135уд/мин ,следующие 2-3)месяца (длина дистанции 3-5км при ЧСС 140-150уд/мин ,в последующие 2-3)месяца (длина дистанции 5-7км при ЧСС 150-180уд/мин .

9. Скорость и продолжительность бега определяется самостоятельно по самочувствию .Если бежать нетрудно -значит ,скорость оптимальная и бежать можно дальше .Бежать нужно трусцой ,а идти с частотой 100-110 шагов в минуту .

10. Физическую нагрузку необходимо контролировать по частоте сердечных сокращений .Сразу после бега ребята подсчитывают в течение 10секунд частоту пульса .Если пульс после бега 25-28ударов за 10 секунд -значит скорость и продолжительность бега выбраны правильно .Пульс) 24за 10 секунд (говорит о недостаточной нагрузке .Второй подсчет пульса производится через 3минуты после окончания бега .Величины 12-20ударов за 10 секунд говорят о хорошем восстановлении и соответствии длительности и скорости бега состоянию ребенка .

11. В процессе тренировок могут появляться боли в мышцах ,суставах , правом подреберье .Это не страшно ,со временем они исчезнут .Но если возникают боли в области сердца ,тяжесть во всем теле ,головокружение и плохое самочувствие в течение дня ,необходимо прекратить тренировки и обратиться к врачу .

12. Выходить на беговую тренировку может только здоровый человек .Даже при небольшом недомогании)простуда ,расстройство желудка или головная боль (следует переждать 1 2-дня для выяснения причины

13. С первых дней занятий оздоровительным бегом необходимо завести спортивные дневники и дневники самоконтроля .В них надо записывать краткое содержание и объем тренировочной нагрузки, и данные о своем самочувствии .

Ошибки в технике бега (нарушения в осанке, неправильная постановка стопы и др.) могут вызывать болезненные ощущения отдельных мышечных групп, сухожилий, суставов ног, спины. Чтобы избежать этого, необходимо правильное выполнение беговых движений. Лучшей техникой бега обладают те бегуны, которые используют постановку ноги на носок. Такая постановка увеличивает силу отталкивания за счет энергии упругой деформации в мышцах ног и снижает время опоры. Нога ставится на грунт мягким, загребающим движением. Если это вызывает трудности, можно осуществлять постановку стопы с пятки с последующим перекатом на носок. Нужно стремиться снизить горизонтальное

торможение в фазе амортизации, то есть ставить ногу с «загребаящим» движением ближе к проекции центра тяжести тела. Избегайте «ударной» постановки ноги. Беговой шаг должен быть легким, пружинящим, с минимальными вертикальными и боковыми колебаниями. Туловище при беге держится прямо или имеет незначительный наклон вперед, плечи опущены и расслаблены, руки без напряжения движутся вперед-назад. Продолжительность и скорость бега определяется в зависимости от уровня подготовки занимающихся и поставленных задач. Критериями дозировки физической нагрузки при занятиях оздоровительным бегом являются: продолжительность бега, скорость, дистанция бега.

Под влиянием регулярных занятий бегом во всех система организма происходит функциональная перестройка. Активизация деятельности мышц при занятиях оздоровительным бегом приводит к повышению активности всех обменных процессов. Опыт показывает, что, тренируясь 3–4 раза в неделю даже с минимальным объемом нагрузок можно добиться существенного улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Проводить занятия на свежем воздухе можно при температуре воздуха не ниже -20°C . При более низкой температуре целесообразно провести занятие в помещении, заменив бег гимнастическими упражнениями и бегом на месте. После каждого занятия через 10–15 минут желательно принять душ, который успокаивает нервную систему, очищает кожу, улучшает кровообращение. Не рекомендуется после занятий принимать холодный душ. Холодный душ без предварительного закаливания организма может вызвать простудные заболевания.

Заниматься бегом нельзя тем, кто страдает такими заболеваниями, как сердечная недостаточность, стенокардия, гипертоническая болезнь, сердечные пороки, бронхиальная астма, хронический бронхит и т.д. В любом случае необходимо посоветоваться с врачом.

Занятия лыжным спортом, более сложные в организационном и методическом смысле. К подготовленности спортсменов предъявляются повышенные требования. Главным критерием подготовленности является физическое состояние организма, выражающееся в отсутствии медицинских противопоказаний для занятий на холоде, а также владение некоторыми техническими навыками передвижения на лыжах. Основной направленностью самостоятельных занятий лыжным спортом будет, в первую очередь, закаливание организма, кроме того, развитие выносливости и, конечно же, совершенствование ранее изученной техники лыжных ходов.

Атлетическая гимнастика включает упражнения с гантелями, гириями, амортизатором, штангой и другими отягощениями. Воздействуя на различные

мышечные группы, упражнения с отягощениями способствуют гармоническому развитию мускулатуры тела, улучшают осанку. Занятия атлетической гимнастикой рекомендуется проводить во второй половине дня. Вес отягощений выбирается таким образом, чтобы каждое упражнение можно было выполнять 8-10 раз подряд. Для развития абсолютной силы в каком-либо движении вес отягощения увеличивается, а число повторений уменьшается. Для развития силовой выносливости и уменьшения жировых отложений применяются отягощения меньшего веса с большим числом повторений (16 и более). Наиболее целесообразно в тренировке вначале выполнять упражнения с малыми отягощениями, а в последующих подходах увеличивать вес, уменьшая число повторений. Упражнения следует выполнять ритмично без задержки дыхания, делая вдох в момент расслабления мышц. Интервал отдыха между упражнениями обычно составляет 1–2 минуты, в зависимости от скорости восстановления дыхания. Комплекс упражнений составляется таким образом, чтобы участвовали по возможности все мышечные группы. В дополнение к упражнениям с отягощениями в занятие целесообразно включать прыжки со скакалкой, медленный бег, спортивные игры.

Контроль за состоянием сердечнососудистой ,дыхательной системы

1.Оценивая состояние тренированности сердечно - сосудистой системы можно использовать функциональную пробу .Для этого необходимо измерять пульс в состоянии покоя, а затем выполнить 20 приседаний за 30 сек .Время восстановления пульса к исходному уровню является показателем состояния сердечнососудистой системы и тренированности занимающегося. Восстановление пульса по времени :

- А) менее 3 минут -хороший результат ;
- Б) от 3 до 4 минут -средний результат ;
- В) более 4 минут -ниже среднего .

2.Для оценки состояния дыхательной системы можно применять функциональные пробы Генчи-Штанге. Проба Генчи - испытуемый задерживает дыхание на выдохе, зажав нос пальцами. У здоровых школьников время задержки дыхания равняется 12 - 15 секунд. Проба Штанге - испытуемый задерживает дыхание на вдохе, прижав нос пальцами. У здоровых школьников время задержки дыхания равняется 30 - 40 секунд.

3.Массо-ростовой индекс (Кетле) - это отношение массы тела в граммах к его длине в сантиметрах. В норме на один сантиметр длины тела приходится 200 - 300 грамм массы тела. Если частное от деления выше 300 гр., то это указывает на избыточный вес испытуемого, если деления ниже 250 г - недостаточный вес.

Самоконтроль

Самоконтроль необходим при самостоятельных занятиях оздоровительным упражнениями с отягощением, атлетической гимнастикой, бегом, Самоконтроль - представляет собой систематические наблюдения человеком за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности при занятиях спортом. Самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, частота сердечных сокращений, масса тела, функция кишечно-желудочного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких, сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты - все это показатели самоконтроля.

Контролировать состояние своего организма можно по внешним и внутренним признакам:

- Обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появление отдышки, нарушение координации движений - это внешние признаки. При их появлении необходимо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть.

- Появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание и даже головокружений - внутренние признаки. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить тренировку. в процессе самостоятельных занятий физической культурой необходимо особо обращать внимание на появление во время тренировок болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения. Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает что ваш организм справляется с нагрузками.

Таблицы средних показателей функциональных и антропометрических измерений

возраст (лет)	Величина ЧСС (уд/мин)		масса и рост (кг, см)				задержка дыхания			
	юноши	девушки	юноши		девушки		юноши		девушки	
			масса	рост	масса	рост	вдох	выдох	вдох	выдох
17-18	72-76	70-73	51-78	-168 179	56-72	-157 167	71	29	64	28

Параметры допустимых значений при тренировочной нагрузке			Классификация тренировочных нагрузок			
Возраст	Нагрузка		Характер нагрузки	Показатели ЧСС		Время работы (сек)
	Миним.	Максим.				
17-18	122 уд/мин	184 уд/мин	Максим. интенсивность	181-200 уд/мин	выше 181 уд/мин	20 - 30

Индивидуальный тренировочный пульс (по формуле Кервонена):

$$220 - (\text{возраст}) - (\text{пульс в покое}) * 0,6 + (\text{пульс в покое})$$

В конце теоретического занятия, когда учащиеся находятся в состоянии покоя, они считают свой пульс (на запястье, шее или висках) и после небольших математических расчетов получают цифровое выражение ИТП.

1. От цифры 220 надо отнять свой возраст в годах. $220 - 27 = 193$
2. От полученной цифры отнять число ударов своего пульса за минуту в покое. $193 - 75 = 118$
3. Умножить полученную цифру на 0,6 и прибавить к ней величину пульса в покое.

$$118 * 0,6 + 75 = 146$$

Верхний предел +12

Нижний предел -12

Оценка показателей состояния организма

Балл	Аппетит	Самочувствие	Желание заниматься ФУ	Работоспособность	Переносимость нагрузки	Сон	Болевые ощущения
5	Повышен	Хорошее	С удовольствием	Высокая	Хорошая	Спокойный	Нет
4	Норма	Удовл.	Есть желание	Хорошая	Удовлетворит	Без пробуждений	Немного
3	Пониж.	Вялость, усталость	Безразличие	Удов.	Плохая, вялость, апатия	Трудное засыпание	Чувство усталости
2	Есть не хотел	Плохое	Нет желания	Низкая	Прекратил занятия Ф.У.	Бессоница	Боли в подреберье
1	Отвращение к еде	Недомогание	Болез. состояние	Выполнил	Не занимался		Головокружение, боли сердца

2. Методические указания к организации самостоятельных теоретических занятий (реферат)

Данная форма самостоятельной работы студента также может быть использована при изучении физической культуры.

Требования к выполнению.

- Содержание реферата должно соответствовать теме и ее плану.
- Текст реферата должен отражать авторскую позицию по проблеме.
- При подготовке реферата используйте не менее 7-10 источников (желательно, разных видов, в том числе Интернет-ресурс).
- Текст реферата записывайте лаконичным литературным языком, понятным для слушателей (студентов).
- Правильно используйте терминологию.
- При первом применении новых терминов объясните их значение, избегая сложных конструкций, а также предложений, не имеющих прямого отношения к определению термина.
- Правильно оформляйте используемые цитаты.

Реферат – это сжатое изложение основной информации на основе ее смысловой переработки.

По цели (назначению) рефераты могут быть: *библиографические, учебные.*

Библиографические по полноте изложения содержания подразделяются на информативные и индикативные. *Информативные рефераты* содержат в обобщенном виде все основные положения первичного документа. *Индикативные* содержат лишь те основные положения, которые тесно связаны с темой реферируемого документа. Текст реферата состоит, по существу, из ключевых слов и словосочетаний и потому может быть использован читателем только для того, чтобы понять, нужно ли ему обращаться к первоисточнику.

Учебные рефераты – изложение основного содержания какого-либо вопроса на основе анализа, обобщения, систематизации нескольких информационных источников. В отличие от конспекта реферат является новым авторским текстом. Новизна подразумевает новое изложение, систематизацию материала, авторскую позицию при сопоставлении разных точек зрения.

Примерные этапы работы над рефератом.

1. Выбор проблемы, его обоснование, формулирование темы.
2. Отбор основных источников по теме.
3. Составление библиографии.
4. Конспектирование или тезирование необходимого материала.
5. Систематизация зафиксированной и отобранной информации.
6. Определение основных понятий.

7. Разработка логики исследования, составление плана.
8. Реализация плана, написание реферата.
9. Самоанализ, предполагающий новизну текста, степень раскрытия сущности проблемы, обоснованности выбора источников.
10. Проверка правильности оформления списка литературы.
11. Редакторская правка.
12. Оформление реферата и проверка текста с точки зрения грамотности и стилистики.

Правила оформления и представления рефератов

Объем реферата – не более 20 страниц машинописного текста, отпечатанного нормальным шрифтом через два интервала. Работа должна иметь поля.

Титульный лист оформляется следующим образом:

На первой странице печатается план, включающий в себя введение, параграфы, раскрывающие суть проблемы, заключение.

В конце реферата представляется список использованной литературы (не менее 5 источников) с точным указанием авторов, названия, места и года ее издания.

Библиография – это список литературы (обычно алфавитный) по исследуемому вопросу, построенный по принципам библиографического описания. Библиография обычно помещается в конце реферата. *Библиографическое описание* – это набор представленных по определенным правилам сведений о книге, статье, журнале и т. п. Библиографическое описание позволяет получить более или менее полное представление об издании (кто автор, какова тема, когда выпущено издание и т. д.).

Элементы библиографического описания разделяются так называемыми *условными разделительными знаками (УРЗ)*. Наиболее важные УРЗ:

:	Двоеточие	Сведения, относящиеся к заглавию: Русский язык: Учебник
/	Косая черта	Сведения об ответственности (о редакторе, составителе или о нескольких авторах) / Под ред. А.П. Тряпицыной / Н.Ф. Радионова, А.П. Тряпицына и др.
//	Двойная косая черта	Начало второй части библиографического описания; например, сведения о сборнике или журнале, в котором размещена статья // Педагогика. 2007. № 2.
-	Точка и тире	Сведения об издании – 2-е изд., СПб., 2007. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – 252 с.

Схема библиографического описания источника:

Пример библиографического описания книги, словаря, энциклопедии:

1. Иванов И. П. Энциклопедия коллективных творческих дел / И. П. Иванов. – М.: Педагогика, 1989. – 208 с.
2. Слуцкий В. И. Элементарная педагогика, или Как управлять поведением человека: кн. для учителя / В. И. Слуцкий. – М.: Просвещение, 1989. – 240 с.

3. Переводные издания:

4. Дреус У., Фурман Э. Организация урока (в вопросах и ответах): Пер. с нем.: Пособие для учителя / У. Дреус, Э. Фурман. – М.: Просвещение, 1984. – 128 с.

5. Пример библиографического описания статьи:

6. Артемов А. Некомпьютерные игры // Семья и школа. – 2011. – № 5. – С. 50-53.
7. Краевский В. В. Педагогическая теория в системе связи науки и практики // Профессиональная подготовка педагога: Сб. науч. трудов. – М., 2010. – С. 18-24.
8. Пассов Е. Как научить учителя // Учительская газета. – 2013. – 10 марта.
9. Описание сборника трудов с общим названием: Педагогический поиск / Сост. И. Н. Баженова. – М.: Педагогика, 2009. – 544 с.

В описании допускаются некоторые сокращения слов. Сокращения не касаются названия работы. Например, дет. лит.; иностр. лит.; учебн. пособие; метод, пособие ср. шк.; ин-т; биб-ка; матер. /материалы/; лит. /литература/; высш. шк.; сб. науч. тр. и др.

Варианты построения библиографических списков

В качестве заглавия библиографического списка используют стандартные рубрики «Список литературы», «Библиографический список», «Список использованных источников», «Список основной использованной литературы».

Библиографические списки состоят их отдельных позиций. Каждая позиция списка представляет собой самостоятельное библиографическое описание.

Библиографические описания, включаемые в библиографические списки, располагают в определенном порядке.

Наибольшее распространение получили следующие варианты построения:

1. Алфавитное.
2. Хронологическое.
3. Нумерационное.
4. Систематическое.

Список литературы

Требования библиографического описания выполняются и при составлении списка литературы, который вам потребуется для написания реферата. Пишется список литературы в алфавитном порядке фамилий авторов. Если вы используете несколько работ одного автора, то их нужно записать по алфавиту названия работы.

Существует другой вариант составления списка литературы. В этом случае последовательность записи будет следующая:

1. Сначала записываются официальные документы (постановления, указы, законы) в хронологически обратном порядке. Например, сначала указ 2000 г., затем 1999, потом 1998 г.

2. Источники: неопубликованные документы, архивные материалы, рукописные материалы, авторефераты диссертаций, статистические материалы, мемуары.

3. Литература в алфавитном порядке.

4. Справочные и библиографические пособия.

3. Тематический план самостоятельной работы по дисциплине ОД 01.06 «Физическая культура»

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Значение формирования здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.	2
2	Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи	2
3	Факультативное занятие по баскетболу	6
4	Профилактика вредных привычек	2
5	Правила игры в волейболе	2
6	Ознакомление с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья.	2
7	Дневник самоконтроля	2
8	Составление комплексов утренней гимнастики	2
9	Составление комплексов производственной гимнастики	2
10	Изучение материала по обучению приемам массажа	6
11	Самомассаж при физическом и умственном утомлении.	4
12	Обучение тактическим действиям игрока в баскетбол	2
13	Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний	2
14	Основные приемы психорегулирующих упражнений	6

15	Основные шаги в аэробике	4
16	Виды дыхательной гимнастики	2
17	Психорегулирующая тренировка и ее виды	2
18	Составление комплексов психорегулирующей тренировки перед концертной деятельностью	2
19	Составление комплексов упражнений для коррекции зрения.	2
	Всего:	

4. Темы для самостоятельной работы студентов по дисциплине ОД 01.06 «Физическая культура»

ТЕМА 1: Значение формирования здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Количество часов: 2 часа.

План

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
3. Современное состояние здоровья молодежи.
4. Двигательная активность.

Литература

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
2. [. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура : учеб. пособ. / под ред. В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М. : Альфа-М; Инфра-М, 2006. - 352 с.](#)
3. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)
4. [Коваленко, Т. Г. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов : учеб. пособие / Е. Л. Смеловская, Л. В. Агафонова. - Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2002. - 92 с.](#)
5. [Коваленко, Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : учеб. пособие. - Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2000. - 124 с.](#)
6. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 2: Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Количество часов: 2 часа.

План

1. Первая помощь при ушибах и растяжениях.

2. Первая помощь при вывихах и переломах.
3. Первая помощь при кровотечении.
4. Первая помощь при обморожениях.
5. Первая помощь при утоплении.
6. Первая помощь при солнечном и тепловом ударах.

Литература

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
3. [2.Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура : учеб. пособ. / под ред. В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М. : Альфа-М; Инфра-М, 2006. - 352 с.](#)
4. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)
5. [Петров С. В. Первая помощь в экстремальных ситуациях : практическое пособие / С. В. Петров, В. Г. Бубнов. — М. : Изд-во НИЦ ЭНАС, 2004. — 96 с. : ил.](#)
6. [Пшечук-Воронина Я. Ю. Физическая подготовка будущих хореографов на занятиях физической культуры : монография / Я. Ю. Пшечук-Воронина. — Луганск : ЛГАКИ им. М. Матусовского, 2020. — 217 с.](#)

ТЕМА 3: Факультативное занятие по баскетболу.

Количество часов: 6 часов.

План

1. Основные правила игры в баскетбол.
2. Ведение мяча и передачи.
3. Броски с различных дистанций.
4. Штрафной бросок.

ТЕМА 4: Профилактика вредных привычек

Количество часов: 2 часа.

План

1. Вредные привычки, их влияние на здоровый образ жизни.
2. Профилактика курения
3. Профилактика алкоголизма.
4. Профилактика наркомании.

Литература

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
3. [Физическая культура : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /](#)

под ред. В. Д. Дашиноорбоева. - 2-е изд., перераб. - Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2007. - 229 с.

4. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура : учеб. пособ. / под ред. В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М. : Альфа-М; Инфра-М, 2006. - 352 с.

5. Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.

6. Коваленко, Т. Г. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов : учеб. пособие / Е. Л. Смеловская, Л. В. Агафонова. - Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2002. - 92 с.

7. Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.

ТЕМА 5: Правила игры в волейболе

Количество часов: 2 часа.

План

1. История возникновения игры.
2. Современные правила игры в волейбол.

Литература

1. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.

2. Физическая культура : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. В. Д. Дашиноорбоева. - 2-е изд., перераб. - Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2007. - 229 с.

3. Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.

4. Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.

ТЕМА 6: Ознакомление с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья.

Количество часов: 2 часа.

План

1. Функциональная проба.
2. Индекс Брокка.
3. Пробы Генчи-Штанге
4. Массо-ростовой индекс Кветеля.

Литература

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
3. [Физическая культура : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. В. Д. Дашиноорбоева. - 2-е изд., перераб. - Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2007. - 229 с.](#)
4. [Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура : учеб. пособ. / под ред. В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М. : Альфа-М; Инфра-М, 2006. - 352 с.](#)
5. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)
6. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 7: Дневник самоконтроля

Количество часов: 2 часа.

План

1. Объективные показатели самоконтроля.
2. Субъективные показатели самоконтроля.

Литература

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
3. [Физическая культура : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. В. Д. Дашиноорбоева. - 2-е изд., перераб. - Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2007. - 229 с.](#)
4. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)
5. [Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Изд. 4-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 249 с.](#)
6. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 8: Составление комплексов утренней гимнастики.

Количество часов: 2 часа.

План

1. Основные правила составления комплексов утренней гимнастики.
2. Упражнения для разминки.
3. Упражнения для развития основных групп мышц.
4. Упражнения для восстановления организма.

Литература

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
2. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 9: Составление комплексов производственной гимнастики

Количество часов: 2 часа.

План

1. Основные правила составления комплексов производственной гимнастики.
2. Упражнения для разминки.
3. Упражнения для развития основных групп мышц.
4. Упражнения для восстановления организма.

Литература

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
2. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 10. Изучение материала по обучению приемам массажа.

Количество часов: 6 часов.

План

1. Массаж и его основные приемы
2. Виды массажа.

Литература

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
2. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 11. Самомассаж при физическом и умственном утомлении.

Количество часов: 4 часа.

План

1. Приемы самомассажа.
2. Виды самомассажа.

Литература

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)

ТЕМА 12. Обучение тактическим действиям игрока в баскетбол.

Количество часов: 2 часа.

План

1. Обучение нападающим действиям.
2. Обучение защитным действиям.

Литература

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)

2. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 13. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.

Количество часов: 2 часа.

План

1. Профессиональные заболевания.
2. Методы профилактики профессиональных заболеваний.

Литература

1. [Воронин С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учеб. пособие / С. М. Воронин, Л. Ю. Шалайкин, Е. В. Нуждина. — Ярославль : ЯрГУ, 2009. — 116 с.](#)

2. [Горбунова В. М. 333 современные профессии и специальности: 111 информационных профиограмм / М. В. Горбунова, Е. В. Кирилук. — изд. 2-е, доп. и перераб. — Ростов н/Д : Феникс, 2010. — 443 с.](#)

ТЕМА 14. Основные приемы психорегулирующих упражнений

Количество часов: 6 часов.

План

1. Аутогенная тренировка.
2. Психомоторная тренировка.
3. Психорегулирующие упражнения для расслабления.

Литература

1. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)
2. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 15 Основные шаги в аэробике.

Количество часов: 4 часа.

План

1. История возникновения аэробики.
2. Виды аэробики.
3. Методы обучения и интенсивность нагрузки.
4. Основные шаги.

Литература

1. [Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. — Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. — 124 с.](#)

ТЕМА 16. Виды дыхательной гимнастики.

Количество часов: 2 часа.

План

1. Дыхательная гимнастика Лобановой-Поповой.
2. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.
3. Дыхательная гимнастика Бутейко.

Литература

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
2. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 17. Психорегулирующая тренировка и ее виды.

Количество часов: 2 часа.

План

1. Основные упражнения психорегулирующей тренировки.
2. Психорегулирующая тренировка для расслабления
3. Психорегулирующая тренировка для мобилизации перед концертной деятельностью.

Литература

1. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)
2. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
3. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 18. Составление комплексов психорегулирующей тренировки перед концертной деятельностью

Количество часов: 2 часа.

План

1. Основные формулы психорегулирующей тренировки.
2. Правила составления.

Литература

1. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)
2. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
3. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 19 Составление комплексов упражнений для коррекции зрения.

Количество часов: 2 часа.

План

1. Профилактика учебного труда студентов.
2. Виды упражнений для коррекции зрения.

Литература

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
2. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

**5. Тематический план самостоятельной работы по дисциплине
ОГСЭ 05 «Физическая культура»**

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Основы здорового образа жизни.	4
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4
3	Формы и основные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	6
5	Вредные привычки и их профилактика.	4
6	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.	8
7	Профессиограммы и профессионально важные качества	2
8	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2
9	Применение средств физической культуры для коррекции работоспособности.	2
10	Использование методов индексов и проб для оценки физического развития и коррекции фигуры	2
11	Проба Штанге-Генчи, функциональная проба.	4
12	Определение эстетических параметров фигуры.	4
13	Массаж и самомассаж при физическом утомлении.	6
14	Массаж и самомассаж при умственном утомлении.	4
15	Профилактика простудных заболеваний.	2
16	Профилактика инфекционных заболеваний.	3
17	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	6
18	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	4
19	Физические упражнения для коррекции зрения.	2
20	Физические упражнения для коррекции фигуры.	2
21	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2
22	Профилактика курения, алкоголизма и наркомании.	2
	Всего:	

**6. Темы для самостоятельной работы студентов по дисциплине
ОГСЭ 05 «Физическая культура»**

ТЕМА 1: Основы здорового образа жизни.

Количество часов: 4 часа.

План

1. Здоровье человека и его ценность.
2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
3. Двигательная активность современной молодежи.
4. Рациональное питание.
5. Режим в трудовой и учебной деятельности.
6. Активный отдых.
7. Вводная и производственная гимнастика.

Литература

1. [Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура : учеб. пособ. / под ред. В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М. : Альфа-М; Инфра-М, 2006. - 352 с.](#)
2. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)
3. [Избыточный вес тела. Причины возникновения. Способы определения. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие / сост. И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина и т. д. - Воронеж : \[б. и.\], 2005. - 29 с.](#)
4. [Коваленко, Т. Г. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов : учеб. пособие / Е. Л. Смеловская, Л. В. Агафонова. - Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2002. - 92 с.](#)
5. [Омаров Р. С. Основы рационального питания : учеб. пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. — Ставрополь : АГРУС, 2014. — 78 с.](#)

ТЕМА 2: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Количество часов: 4 часа.

План

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
5. Коррекция фигуры.
6. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.
7. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
8. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Литература

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
3. [Физическая культура : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. В. Д. Дашинороева. - 2-е изд., перераб. - Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2007. - 229 с.](#)
4. [Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура : учеб. пособ. / под ред. В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М. : Альфа-М; Инфра-М, 2006. - 352 с.](#)
5. [Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Изд. 4-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 249 с.](#)
6. [Избыточный вес тела. Причины возникновения. Способы определения. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие / сост. И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина и т. д. - Воронеж : \[б. и.\], 2005. - 29 с.](#)
7. [Омаров Р. С. Основы рационального питания : учеб. пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. — Ставрополь : АГРУС, 2014. — 78 с.](#)
8. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 3: Формы и основные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Количество часов: 2 часа.

План

1. Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль, его содержание.
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, индексов, функциональных проб, тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
5. Тестирование уровня совершенствования профессионально важных качеств.

Литература

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
3. [Физическая культура : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. В. Д. Дашинороева. - 2-е изд., перераб. - Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ,](#)

2007. - 229 с.

4. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура : учеб. пособ. / под ред. В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М. : Альфа-М; Инфра-М, 2006. - 352 с.
5. Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.
6. Коваленко, Т. Г. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов : учеб. пособие / Е. Л. Смеловская, Л. В. Агафонова. - Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2002. - 92 с.
7. Коваленко, Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : учеб. пособие. - Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2000. - 124 с.

ТЕМА 4: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Количество часов: 6 часов.

План

1. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
2. Двигательная активность современной молодежи.
3. Режим в трудовой и учебной деятельности.
4. Активный отдых в профессиональной деятельности.
5. Средства и методы рекреации.

Литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура : учеб. пособ. / под ред. В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М. : Альфа-М; Инфра-М, 2006. - 352 с.
2. Воронин С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учеб. пособие / С. М. Воронин, Л. Ю. Шалайкин, Е. В. Нуждина. — Ярославль : ЯрГУ, 2009. — 116 с.
3. Коваленко, Т. Г. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов : учеб. пособие / Е. Л. Смеловская, Л. В. Агафонова. - Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2002. - 92 с.
4. Пшечук-Воронина Я. Ю. Физическая подготовка будущих хореографов на занятиях физической культуры : монография / Я. Ю. Пшечук-Воронина. — Луганск : ЛГАКИ им. М. Матусовского, 2020. — 217 с.
5. Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.

ТЕМА 5: Вредные привычки и их профилактика.

Количество часов: 8 часа.

План

1. Влияние вредных привычек на организм человека.

2. Профилактика курения, алкоголизма и наркомании.
3. Проведение самостоятельных занятий гигиенической и профессиональной направленности.
4. Средства и методы рекреации.

Литература

1. [Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура : учеб. пособ. / под ред. В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М. : Альфа-М; Инфра-М, 2006. - 352 с.](#)
2. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)
3. [Коваленко, Т. Г. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов : учеб. пособие / Е. Л. Смеловская, Л. В. Агафонова. - Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2002. - 92 с.](#)
4. [Коваленко, Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : учеб. пособие. - Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2000. - 124 с.](#)
5. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 6: Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.
Количество часов: 8 часов.

План

1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
2. Использование методов стандартов, индексов, функциональных проб, тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
3. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Литература

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
2. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)
3. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 7: Профессиограммы и профессионально важные качества
Количество часов: 2 часа.

План

1. Что такое профессиограмма?
2. Составление профессиограмм.
3. Профессионально важные двигательные качества.
4. Профессионально важные качества личности специалиста.
5. Профессионально-прикладные упражнения.

Литература

1. [1. Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)
2. [2. Воронин С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учеб. пособие / С. М. Воронин, Л. Ю. Шалайкин, Е. В. Нуждина. — Ярославль : ЯрГУ, 2009. — 116 с.](#)
1. [Горбунова В. М. 333 современные профессии и специальности: 111 информационных профессиограмм / М. В. Горбунова, Е. В. Кирилук. — изд. 2-е, доп. и перераб. — Ростов н/Д : Феникс, 2010. — 443 с.](#)
3. [Пшечук-Воронина Я. Ю. Физическая подготовка будущих хореографов на занятиях физической культуры : монография / Я. Ю. Пшечук-Воронина. — Луганск : ЛГАКИ им. М. Матусовского, 2020. — 217 с.](#)
1. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 8: Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Количество часов: 2 часа.

План

1. Психофизиологические качества специалиста.
2. Упражнения для совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
3. Тестирование уровня профессионально важных психофизиологических качеств.

Литература

1. [.Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
2. [Физическая культура : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. В. Д. Дашинобоева. - 2-е изд., перераб. - Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2007. - 229 с.](#)
3. [Воронин С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учеб. пособие / С. М. Воронин, Л. Ю. Шалайкин, Е. В. Нуждина. — Ярославль : ЯрГУ, 2009. — 116 с.](#)

4. [Пшечук-Воронина Я. Ю. Физическая подготовка будущих хореографов на занятиях физической культуры : монография / Я. Ю. Пшечук-Воронина. — Луганск : ЛГАКИ им. М. Матусовского, 2020. — 217 с.](#)
5. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 9: Применение средств физической культуры для коррекции работоспособности.

Количество часов: 2 часа.

План

1. Средства физической культуры для коррекции работоспособности.
2. Аутогенная тренировка.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Средства с применением температурных раздражителей (закаливание, бани, сауны).
5. Активный отдых.

Литература

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
2. [Физическая культура : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. В. Д. Дашиноорбоева. - 2-е изд., перераб. - Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2007. - 229 с.](#)
3. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)
4. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 10. Использование методов индексов и проб для оценки физического развития и коррекции фигуры.

Количество часов: 2 часа.

План

1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
2. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Литература

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)

2. [Физическая культура : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. В. Д. Дашиноорбоева. - 2-е изд., перераб. - Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2007. - 229 с.](#)

3. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)

4. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 11. Проба Штанге-Генчи, функциональная проба.

Количество часов: 4 часа.

План

1. Определение возможностей дыхательной системы.
2. Определение возможностей сердечно-сосудистой системы.

Литература

1. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)

2. [Избыточный вес тела. Причины возникновения. Способы определения. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие / сост. И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина и т. д. - Воронеж : \[б. и.\], 2005. - 29 с.](#)

3. [Коваленко, Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : учеб. пособие. - Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2000. - 124 с.](#)

ТЕМА 12. Определение эстетических параметров фигуры.

Количество часов: 4 часа.

План

1. Росто-весовой индекс Кетле,
2. Индекс Брока.
3. Определение эстетических параметров фигуры в соответствии с таблицами.

Литература

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)

2. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)

3. [Избыточный вес тела. Причины возникновения. Способы определения. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие / сост. И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина и т. д. - Воронеж : \[б. и.\], 2005. - 29 с.](#)

ТЕМА 13. Массаж и самомассаж при физическом утомлении.

Количество часов: 6 часов

План

1. Массаж и самомассаж, их значение для повышения работоспособности и улучшения качества жизни человека.
2. Виды массажа.
3. Приемы массажа и самомассажа.
4. Показания и противопоказания.

Литература

1. [Физическая культура : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. В. Д. Дашинорбоева. - 2-е изд., перераб. - Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2007. - 229 с.](#)
2. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)
3. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 14. Массаж и самомассаж при умственном утомлении.

Количество часов: 4 часа.

План

1. Массаж и самомассаж, их значение для повышения работоспособности и улучшения качества жизни человека.
2. Виды массажа и самомассажа при умственном утомлении.
3. Приемы самомассажа при умственном утомлении.

Литература

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
2. [Физическая культура : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. В. Д. Дашинорбоева. - 2-е изд., перераб. - Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2007. - 229 с.](#)
3. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)
4. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 15. Профилактика простудных заболеваний.

Количество часов: 2 часа.

План

1. Виды возбудителей болезней.
2. Что такое иммунитет?
3. Простудные заболевания и их влияние на профессиональную деятельность специалиста.
4. Профилактика простудных заболеваний средствами и методами физической культуры.

Литература

1. [Коваленко, Т. Г. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов : учеб. пособие / Е. Л. Смеловская, Л. В. Агафонова. - Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2002. - 92 с.](#)
2. [Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура : учеб. пособ. / под ред. В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М. : Альфа-М; Инфра-М, 2006. - 352 с.](#)
3. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)

ТЕМА 16. Профилактика инфекционных заболеваний.

Количество часов: 3 часа.

План

1. Виды возбудителей болезней.
2. Инфекционные заболевания, которые передаются половым путем.
3. Профилактика инфекционных заболеваний средствами и методами физической культуры.

Литература

1. [Коваленко, Т. Г. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов : учеб. пособие / Е. Л. Смеловская, Л. В. Агафонова. - Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2002. - 92 с.](#)
2. [Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура : учеб. пособ. / под ред. В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М. : Альфа-М; Инфра-М, 2006. - 352 с.](#)
3. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)

ТЕМА 17. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.

Количество часов: 6 часов.

План

- 1.Нарушения опорно-двигательного аппарата и их виды.
2. Упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
- 3.Составление комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.

Литература

- 1.[Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
- 2.[Физическая культура : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. В. Д. Дашинорбоева. - 2-е изд., перераб. - Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2007. - 229 с.](#)
- 3.[Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)
- 4.[Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 18. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Количество часов: 4 часа.

План

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
5. Коррекция фигуры.
6. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.
7. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
8. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Литература

1. [Воронин С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учеб. пособие / С. М. Воронин, Л. Ю. Шалайкин, Е. В. Нуждина. — Ярославль : ЯрГУ, 2009. — 116 с.](#)
2. [Горбунова В. М. 333 современные профессии и специальности: 111 информационных профессиограмм / М. В. Горбунова, Е. В. Кирилук. — изд. 2-е, доп. и перераб. — Ростов н/Д : Феникс, 2010. — 443 с.](#)

ТЕМА 19. Физические упражнения для коррекции зрения.

Количество часов: 2 часа.

План

- 1.Нарушения зрительного аппарата.
2. Упражнения для коррекции нарушений зрительного аппарата.
- 3.Составление комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушения зрительного аппарата.

Литература

- 1.[Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
- 2.[Физическая культура : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. В. Д. Дашиноубоева. - 2-е изд., перераб. - Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2007. - 229 с.](#)
- 3.[Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)
- 4.[Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)

ТЕМА 20. Физические упражнения для коррекции фигуры.

Количество часов: 2 часа.

План

- 1.Эстетические показатели фигуры.
- 2.Формы и методы физического воспитания для совершенствования и коррекции фигуры.
- 3.Составление комплексов упражнений для коррекции нарушения фигуры.

Литература

1. [Избыточный вес тела. Причины возникновения. Способы определения. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие / сост. И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина и т. д. - Воронеж : \[б. и.\], 2005. - 29 с.](#)
2. [Омаров Р. С. Основы рационального питания : учеб. пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. — Ставрополь : АГРУС, 2014. — 78 с.](#)
3. [Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. — Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. — 124 с.](#)
4. [Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. — М. : Физкультура и спорт, 1992. — 112 с. : ил.](#)

ТЕМА 21. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Количество часов: 2 часа.

План

- 1.Профессиограмма специалиста.
- 2.Составление комплексов физических упражнений оздоровительной направленности.
- 3.Составление комплексов профессионально-прикладных физических упражнений.

Литература

1. [Воронин С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учеб. пособие / С. М. Воронин, Л. Ю. Шалайкин, Е. В. Нуждина. — Ярославль : ЯрГУ, 2009. — 116 с.](#)
2. [Горбунова В. М. 333 современные профессии и специальности: 111 информационных профессиограмм / М. В. Горбунова, Е. В. Кириллук. — изд. 2-е, доп. и перераб. — Ростов н/Д : Феникс, 2010. — 443 с.](#)
3. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)

ТЕМА 22. Профилактика курения, алкоголизма и наркомании.

Количество часов: 2 часа.

План

1. Защита рефератов.

Литература

- 1.[Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
- 2.[Физическая культура : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. В. Д. Дашинорбоева. - 2-е изд., перераб. - Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2007. - 229 с.](#)
3. [Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура : учеб. пособ. / под ред. В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М. : Альфа-М; Инфра-М, 2006. - 352 с.](#)
- 4.[Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)
- 5.[Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Изд. 4-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 249 с.](#)
- 6.[Коваленко, Т. Г. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов : учеб. пособие / Е. Л. Смеловская, Л. В. Агафонова. - Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2002. - 92 с.](#)
- 7.[Коваленко, Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : учеб. пособие. - Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2000. - 124 с.](#)

8. [Омаров Р. С. Основы рационального питания : учеб. пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. — Ставрополь : АГРУС, 2014. — 78 с.](#)
9. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)
10. [Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. — М. : Физкультура и спорт, 1992. — 112 с. : ил.](#)

Дополнительная литература:

11. Астахов, А. М. Физическая подготовка студентов вузов культуры : учеб. пособие / А. М. Астахов. – М. : МГИК, 1992. – 117 с.
12. Вайнер, Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта : Наука, 2001. – 416 с.
13. [Головнева, Г. С. Физическое воспитание и туризм в летних лагерях : практ. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. А. Ковалев. - Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. 70 с.](#)
14. [Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. — Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. — 124 с.](#)
15. Нуссио, Э. Растяжка для всех. Стретчинг / Э. Нуссио. – СПб. : Диля, 2007. – 192 с.
16. Сайганова, Е. Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие / Е. Г. Сайганова, В. А. Дудов. - М. : Издательство Российской академии государственной службы. 2010.- 225 с.
17. Шульц, И. Г. Аутогенная тренировка : пер. с нем. – М. : Медицина, 1985. – 32 с.

Интернет-ресурсы

1. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://pedlib.ru/3>. - Загл. с экрана. – Дата обращения: 28.04.19.
2. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
4. [www. olympric. ru](http://www.olympric.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).