**Задания для дистанционного обучения**

**по дисциплине Физическая культура для группы ТЛЗ-23.9**

**Специальность:**

**Группа** ТЛЗ-23.9

**Предмет:** Физическая культура

**Преподаватель:** Форосенко Лидия Олеговна, адрес электронной почты: lida9393.87@mail.ru

**Дата:** 22.09.2020 (2 часа)

1. **Лекционный материал. (ознакомиться, прочитать).**

**Физические способности человека и их развитие. Здоровье.**

Физическое воспитание появилось тогда, когда человек начал сознательно применять особые движения — физические упражнения, которые позволяли совершенствовать тело, тренировать его с целью подготовки к трудовой деятельности.

 **Первым физическим упражнениям** свойственен прикладной характер. Они повторяли различные трудовые приемы: ходьба, бег, метания, стрельба из лука. Известны скульптуры животных со следами поражений. На стенах пещер почти всех континентов найдены изображения зверей, убитых копьями и дротиками. Сохранилось довольно много скульптур, изображавших животных (медведей, львов, лошадей) со следами ударов метательным оружием. Наскальные рисунки со сценами охоты наглядно свидетельствуют о таких жизненно важных качествах древних охотников, как сила, ловкость, меткость.

 **Истоками физической культуры явились** и древние ритуалы, и обряды. Имитация реальных движений охотника, например, метание копья, представляла собой своеобразную тренировку. Действия, связанные с ритуалами и обрядами, тесно переплетались с действиями на практике. Так, метая копье в изображение животного, охотник учился метать сам и обучал других. Кроме того, древний охотник, рисуя животное, ставил цель — поразить объект — источник пищи.

 Таким образом, необходимость в физических упражнениях и физическом воспитании обусловлена взаимодействием объективных субъективных факторов. Первые отражают характер и уровень развития производства, а также соответствующие этому развитию потребности общества, вторые — уровень сознания человека. Овладение необходимыми двигательными навыками происходило через наблюдение и копирование. Большое значение для передачи опыта приобрели развитие мышления, речи, появление письменности: изображение знаков. Постепенно человек освобождался от господства биологических законов, в его развитии определяющими факторами становились социальные закономерности.

 **В сознании человека физические упражнения,** как и первобытное искусство, перестают быть спонтанно вызванной действительностью, т.е. простым отражением этой действительности в двигательных образах. Люди не свободны и не вольны выбирать: заниматься или не заниматься им физическими упражнениями. Они не могут их не применять, так как в противном случае рискуют подвергнуть себя опасности.

 **Физические упражнения стали выражением** отношения человека к внешней и собственной природе. Постоянные занятия физическими упражнениями делали людей сильными и выносливыми, укрепляя их уверенность в целесообразности этих упражнений. Физическое воспитание по мере его развития разделяют на утилитарное и собственно игровое, что отражает уже более высокий уровень общественного сознания людей.

 Что касается физических упражнений, то они подвергались стилизации, дифференциации и интеграции соответственно своему времени. Но даже в современных видах физических упражнений есть элементы, отражающие стремление человека к покорению природы.

**Например:**

 • в играх с мячом, в тяжелой атлетике, толкании ядра и охоте отражены в какой-то мере производственные процессы;

 • прыжках, автогонках, а также в конном, лыжном и конькобежном спорте — виды деятельности, связанные с передвижением и преодолением препятствий;

 • плавании и полетах — движения, подмеченные в природе;

 • лечебной гимнастике и массаже — опыт врачевания;

 • стрельбе, метании копья и диска, борьбе и массовых выступлениях физкультурников — отдельные боевые действия или их элементы.

 Известный ученый профессор Н. И. Пономарев писал, что человек стал человеком не только в ходе развития орудий труда, но и в результате постоянного совершенствования самого человеческого тела, организма человека как главной производительной силы.

 Говоря современным языком, от его обученности двигательным действиям и тренированности тела зависел успех на охоте. Это положение действует и в наше время. Ни машина, ни компьютер не являются главной производительной силой. Только от самого человека, от его здоровья, работоспособности зависит прогресс в обществе.

 **В современном мире значение физической культуры многократно возросло.** На смену тяжелому физическому труду пришло автоматизированное производство. По расчетам академика А. И.  Берга, всего лишь 100  лет назад (ничтожно малый срок в  филогенезе человека) на долю мускульной силы человека приходилось до 96% всей его работы в сфере быта и производства. В настоящее время физический труд, требующий мышечных напряжений, составляет лишь 5—6% от всего объема выполняемой работы. Таким образом, в исторически очень короткий срок человек был поставлен в условия, существенно отличающиеся от той ситуации, в которой он находился длительное время.

 Однако, как и раньше, одним из решающих условий высокой продуктивности труда был и остается высокий уровень общей работоспособности, базирующийся на крепком здоровье и нормальном физическом развитии человека. Вместе с тем в условиях современного материального производства к физическим и непосредственно связанным с ними способностям работников предъявляются новые требования. Все больше видов труда требуют вместо грубых физических усилий тонко скоординированные и точно рассчитанные двигательные действия, вместо немногих сугубо стереотипных навыков — способности овладевать все новыми усовершенствованными формами движений. Уже в числе существующих профессиональных специальностей немало таких, мастерство и производственные достижения в которых существенно зависят, образно говоря, от утонченной культуры движений (как, например, у наладчиков сложных промышленных агрегатов, при работе на компьютере или испытании новой техники, в частности авиационной). Во многих современных трудовых процессах требуются также повышенная лабильность и устойчивость функций органов чувств (анализаторов), общая психофизическая выносливость и ряд других физических и связанных с ними способностей.

 В перспективе, как показывают серьезные социальные прогнозы, усилится тенденция к совмещению и динамическому обновлению профессиональных специальностей, что потребует соответствующего изменения характера профессиональной подготовки, в том числе физической. Особенно высоким и разносторонним требованиям должны будут удовлетворять те, кто возьмет на себя решение труднейших задач по освоению новых сфер жизнедеятельности (что уже сейчас можно видеть на примере требований, предъявляемых к космонавтам). Таким образом, технический прогресс в сфере труда не снимает, а в определенном аспекте усугубляет необходимость физической подготовки к трудовой деятельности, хотя и в ином, чем прежде, отношении.

 У современного человека снизилась естественная двигательная активность. Это привело к росту заболеваемости. Человека стали больше одолевать болезни психосоматического характера. Иногда даже не слишком тяжелый недуг, например, простуда, может сильно испортить карьеру или даже погубить ее.

Сегодня состояние психофизической работоспособности (здоровья) наряду с профессиональной подготовкой является характеристикой человека на рынке труда. Работодателя интересует, может ли специалист работать в тех условиях, которые диктует производство. Выпускник учебного заведения должен понимать, что главным заказчиком своего здоровья является он сам, как раз именно для того, чтобы быть востребованным после окончания учебного заведения.

 Совершенствуя свой интеллект, деятельность, манеры поведения, культуру отношений к окружающему миру и взаимоотношений с другими людьми, свое физическое и психическое состояние, человек занимается не менее значимой для общества деятельностью, чем техническое преобразование окружающего мира, искусство или наука.

 Человек с высоким уровнем внутренней культуры (самореализованная личность), несомненно, способен к более продуктивной и максимально эффективной работе, ценность которой для общества возрастает, так как, получая социально значимый продукт деятельности, общество приобретает и динамично развивающегося субъекта —творца, активно мыслящего, инициативного, социально адаптивного.

Но является ли продукт такой деятельности — САМ ЧЕЛОВЕК — физически здоровый, интеллектуально развитый, духовно богатый, социально активный — культурной ценностью?

 В многообразии трактовок чаще всего понятие «культура» определяется как высокий уровень чего-нибудь, высокое развитие, умение» (С. И.  Ожегов). Следовательно, в общем понимании, культуру здоровья можно рассматривать как высокий уровень овладения человеком знаниями и умениями по целесообразному пользованию, сохранению и развитию здоровья, отношение к нему как к универсальной ценности.

 Культура здоровья является неотъемлемой частью общей культуры образованного человека.

**Основы здорового образа жизни**

 В последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что отражает озабоченность общества здоровьем специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением дееспособности в трудовой сфере. Необходимо отметить, что не существует здорового образа жизни как некой особой формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом. Наблюдающаяся иногда тенденция абсолютизировать здоровый образ жизни, превратить его в некий самостоятельный феномен искажает суть проблемы образа жизни, деформирует трактовку здорового образа жизни, подходы к его формированию.

 Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований и способностей. Он создает такую социокультурную микросреду для личности, в условиях которой возможна высокая творческая самоотдача, работоспособность, трудовая и общественная активность, психологический комфорт. В условиях здорового образа жизни ответственность за свое здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития.

 **Содержание здорового образа жизни** студентов является результатом распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов, доведенного до уровня традиционного. К основным **элементам здорового образа жизни относят:** соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организацию индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культуру сексуального поведения, содержательный досуг, развивающий личность.

 Все эти элементы тесно связаны между собой и, влияя друг на друга, усиливают оздоровительный эффект образа жизни. Они проецируются на личность студента, его жизненные планы, цели, запросы, поведение.

 Используя устойчивые структурные компоненты, личность делает свою жизнедеятельность упорядоченной: например, студент регулярно в одно и  то  же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры и  т.д. Или же устойчивой является последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой — домашним делам, третий — занятиям физической культурой.

 Эти характеристики здорового образа жизни устойчивы по отношению к многочисленным воздействиям окружающей среды. Они образуют своего рода барьеры, ограждающие личность от необходимости постоянно реагировать на многообразие суждений, мнений, оценок, требований. Внутри этих границ студент волен регулировать свои действия, опробовать новые формы поведения.

Важнейшей характеристикой здорового образа жизни является его направленность. Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так, здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие.

 Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

**Ценностные ориентации** предполагают свободный выбор общественных ценностей, на которые личность ориентируется и которыми руководствуется в своей деятельности. При этом личностно значимые для студента ценности здорового образа жизни не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую индивидуальную систему ценностных ориентаций.

 Для личности студента высокого уровня развития характерны не только стремление к познанию себя, но также желание и умение изменять себя, микросреду, в которой он находится. Через активное самоизменение формируется образ жизни. На основе опыта достижений личности в различных видах деятельности складывается полное представление студента о себе. Одновременно в структуру самосознания включаются идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они становятся собственными идеалами личности, ценностями, нормами, частью ядра личности — ее самосознания.

**Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека**

 Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознанного отношения человека к самому себе. Культура подразумевает не только наличие определенной системы знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах.

 **Здоровье** — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности.

По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей в пище, жилье и других благах относительная ценность здоровья все больше будет возрастать.

 Можно выделить три уровня ценности здоровья: 1) биологический —изначальное здоровье, предполагающее совершенную саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и как следствие —максимум адаптации; 2) социальный — здоровье как мера социальной активности, деятельного отношения индивида к миру; 3) личностный(психологический) — здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления. Ценностями могут выступать биологическое, психофизиологическое состояние человека (жизнь, здоровье, норма и т.д.), условия общественной жизни (социальные и природные), в которых происходит формирование, развитие, удовлетворение потребностей, а также предметы и средства их реализации — продукты материального и духовного производства. Мотивационно-личностное отношение индивида к здоровью может выражаться не только в форме определенного практического поведения, но и в виде психологического контроля, мнений, суждений. Ценность здоровья не перестает быть таковой, даже если она не осознается человеком; она может быть и скрытой(латентной). Как показывает практика, большинство людей ценность здоровья осознают только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено.

**2. Написать реферат.**

**Требования к оформлению реферата по физической культуре**

*Реферат* – это форма письменной работы, требующая сведения всех знаний вокруг одной проблемы (или вопроса) на основе нескольких источников по данной теме в различных публикациях. Реферат представляет собой самостоятельную творческую работу по темам.

**Общие требования**

Реферат должен содержать несколько логических частей и иметь определенное оформление.

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Список литературы.

**Содержание и оформление разделов реферата**

**Титульный лист**

Титульный лист является первой страницей реферата, и заполняется по строго определенным правилам: В верхнем поле, в середине страницы указывается полное наименование учебного заведения; в среднем поле дается заглавие реферата с указанием дисциплины (предмета), которое проводится без слова «Тема» и в кавычки не заключается **(приложение 1)**

**Содержание работы**

Содержание реферата оформляется сразу на следующем листе после титульного листа. Содержание включает в себя основные части работы (Введение, Главы, Заключение, Список литературы), Необходима нумерация страниц, и в содержании должны быть отражены страницы, на которых начинаются главы и отдельные части работы. Пример оформления содержания **(приложение 2).**

**Введение**

В этой части необходимо обосновать актуальность проблемы, указать пути анализа и решения проблемы, обосновать структуру изложения материала. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы не менее 18 печатных страниц.

**Основная часть**

Основная часть реферата должна представлять последовательное изложение материала, Т.е. состоять из нескольких частей (глав), раскрывающих изучаемую проблему. Каждая глава должна иметь название, завершаться кратким выводом. Так как информация берется из разных источников, то в тексте должны быть ссылки на данные источники, которые записываются в [l]. Это значит, что в списке литературы источник, из которого взята информация, находится под номером 1.

**Заключение**

В данном пункте подводятся общие итоги по исследуемой теме (проблеме).

**Литература**

**Список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТа.** Обязательным для оформления списка литературы является указание автора, названия книги (статьи), под редакцией кого был выпущен учебник, город, издание, название издательства, общее количество страниц в учебнике, **например:**

1. Вавилова Е.Н., Физическая культура в средне – специальных учебных заведениях, Москва, Просвещение, 1998, 234с. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов.

Так как информация берется из разных источников, то в тексте должны быть ссылки на данные источники, которые записываются в [l]. Это значит, что в списке литературы источник, из которого взята информация, находится под номером 1. Авторы, на которых дается ссылка по тексту, обязательно должны быть в списке литературы и наоборот. Список литературы оформляется согласно алфавиту: первым записывается автор с фамилией, начинающейся на "А" и т.д. (приложение3).

**Оформление текста**

1. Для основного текста используется **Times New Rоmаn**, размер шрифта **14**, межстрочный интервал - **1,5**, отступ первой строки абзаца - **1,25**, выравнивание по ширине.

2. Для оформления заголовков глав используется шрифт **Times New Rоmаn**, размер шрифта-**16**, написание - **жирный**, межстрочный интервал - **1,5**, выравнивание по центру. В конце заголовков глав и параграфов точка не ставится.

3. Поля используются: верхнее и нижнее - 20мм, левое - 30мм, правое ­15мм.

4. Оформление цитат или сносками по тексту с нумерацией на каждой странице или в квадратных скобках с указанием номера цитируемой книги из списка литературы и номера страницы - [9, с. 187].

5. Нумерация страниц работы начинается с содержания **- номер страницы 2**, обычно проставляется в правом нижнем углу.

**6. Общий объем работы - 10-15 страниц.**

**Этапы (план) работы над рефератом:**

1. Выбрать тему. Она должна быть знакома и интересна. Желательно, чтобы тема содержала какую-нибудь проблему или противоречие и имела отношение к современной жизни.
2. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
3. Написать реферат (объем 10-15 листов).
4. Составить сообщение на 1-2 минут, ответить на вопросы по реферату.

**Критерии оценки выполненной студентами работы:**

**оценка «5»** - тема раскрыта полностью, ***реферат оформлен в соответствии с ГОСТ***, сообщение содержательно (*может* *сопровождаться электронной презентацией*), студент, верно, ответил не менее чем на 3 вопроса;

**оценка «4»** - тема раскрыта не полностью, ***реферат оформлен в соответствии с ГОСТ***, сообщение не сопровождается электронной презентацией, студент, верно, ответил не менее чем на 2 вопроса;

**оценка «3» - тема раскрыта не полностью, *реферат оформлен в соответствии с ГОСТ*, студент, верно, ответил не менее чем на 1 вопрос.**

**Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»**

 **«Основы теоретических знаний». *(выбор темы самостоятельно)***

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Гигиена повседневного быта. Основы самоконтроля физкультурника.
3. Рациональное питание
4. Средства и методы сохранения здоровья.
5. Спорт в физическом воспитании студентов. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
6. Физические способности человека и их развитие.
7. Гигиенические основы физических упражнений.
8. Правила и приёмы закаливания.
9. Основы массажа и самомассажа.
10. Основы физической и спортивной подготовки.
11. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Основы лечебной физкультуры.
12. Нормы красоты и гармонии тела.
13. Понятие о пропорции и конструкции тела. Типы конституции критерий. Оценки типа конституции. Нормативы пропорционального телосложения.
14. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
15. Здоровье и вредные привычки.
16. Наркотические вещества и их действие на психику.
17. Алкоголь и развивающийся организм.
18. Курение и его воздействие на организм. Осложнения курения.
19. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

**ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:**

**Основные источники:**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
3. Виленский, М.Я., Физическая культура студента / М.Я Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич. — М.: Гайдарики, 2016.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев // Серия «Учебники, учебные пособия» - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю..М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
7. Любимова, Г.И. Оздоровительная аэробика. Учебно- методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс) для студентов ОДО 1 — III курсов / Г.И. Любимова. — Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2006.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2014.
9. Манжелей, И.В. Материалы для проведения мониторинга качества физического воспитания студентов / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. — Тюмень: издательство «Вектор Бук», 2006. Манжелей, И.В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» (учебно-методическое пособие) / И.В. Манжелей, А.Г. Молодкин. — Тюмень: Издательство «Вектор-Бук», 2006.
10. Матвеев, А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы / А.П. Мавеев. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
11. Оцени свое здоровье // Методические рекомендации для студентов. — Тюмень: Тюменский государственный университет, 2000.
12. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2016.
13. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2016.
14. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. — М.: Академия, 2012.
15. Тверских, В.В. Физическая культура. Элективный курс «Тхэквондо с оздоровительной направленностью»: Учебно- методический комплекс для студентов вузов / В.В. Тверских.— Тюмень: издательство ТОГИРРО, 2006.
16. Холодов, Ж.К.Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2001.
17. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. Пособие для вузов. М., 2006.

**Дополнительные источники:**

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. М.:Фи С,1987.
2. Анатомия человека // Учебник для институтов физической культуры Под ред. В.И. Козлова. — М.:ФиС,1978.
3. Анищенко, В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие / В.С Анищенко. — М.: Изд-во РУДН, 1999.
4. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
6. Белов, Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков. — Киев, 1988.
7. Бердников, И.Г. Массовая физическая культура в вузе: Учеб.пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеванный, В.Н. Максимова // Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. — М.: Высш. Шк., 1991.
8. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.
9. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физическая культура и спорт, 1985.
10. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
11. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
12. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: МНЭПУ, 1995.
13. Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я Виленский, Р.С. Сафин. — М.: Высшая школа,1989.
14. Виленский, М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе: Учебное пособие / М.Я. Виленский. — М.: МГПИ им. В.И. Ленина,1982.
15. Виноградов, В.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие / В.А. Виноградов, А.П. Душанин, В. И Жолдак. — М.: Советский спорт, 1996.
16. Выдрин, В.Н. Физическая культура студентов вузов: Учеб.пособие / В.Н. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. — Воронеж: Изд-во ВГУ, 1991.
17. Дикуль, В.И. Как стать сильным / В.И. Дикуль, А.А. Зиновьева. — М.: Знание, 1990.
18. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И Дубровский. — М.: А: Флинта, 1999.
19. Дубровский, В.И. Практическое пособие по массажу / В. И Дубровский, Н.М. Дубровская. — М.: Знание, 1990.
20. Жолдак, В.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие / В.И. Жолдак, Н.В. Коротаев. - Малаховка: МоГИФК,1994.
21. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е.П. Ильин. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
22. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. — М.: Высшая школа,1978.
23. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич.— М.: АО «Аспект Пресс»,1995.
24. Кун, Л. Всемирная история физической культуры и спорта /Л. Кун. // Пер. с венгр.под общ. ред. В.В. Столбова. — М.: Радуга,1982.
25. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер.— М.: «Шаг», 1993.
26. Лаптев, А.П. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. М.:ФиС,1990.
27. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания / И.В. Манжелей. — М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005.
28. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. — СПб.: «Лань», 2004.
29. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.
30. Мотылянская, Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Е Мотылянская, Л.А. Ерусалимский. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
31. Нифонтова, Л.Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Нифонтова Л.Н., Г.В. Павлова. — М.: Советский спорт, 1993.
32. Остапенко, Л.А. Атлетическая гимнастика / Л.А. Остапенко, В.М. Зубов. — М.: Знание, 1986.
33. Полиевский, С.А. Физкультура и профессия / С.А Полиевский, И.Д. Старцева. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
34. Пономарев, В.Н. Атлетизм / В.Н. Пономарев, Ю.А. Богащенко. — Красноярск, 1991.
35. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. / Р.Т. Раевский. — М.: Высшая школа,1985.
36. Синяков, А.Ф. Самоконтроль физкультурника / А.Ф. Синяков. — М.: Знание, 1987.
37. Синяков, А.Ф. Секреты бодрости. Как восстановить работоспособность / А.Ф. Синяков. — М.: «КСП»,1995.
38. Сосина, В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. / В.Ю. Сосина. — К.: Здоровье, 1986.
39. Сосина, В.Ю. Ритмическая гимнастика / В.Ю. Сосина. — К.: Здоровье, 1986. 35. Теория и методики физического воспитания // Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990.
40. Теория спорта // Под ред. Платонова В.Н. — Киев: Виша школа,1987.
41. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.
42. Ульянов, В.И. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И Ульянов. — Часть1.— Пятигорск: Издательство Пятигорского государственного лингвистического университета — 1997.
43. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие // Под общ.ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. — СПбГТУ, СПб, 1998.
44. Физическое воспитание. Учебник для студентов высших учебных заведений // Под ред. В.А. Головина. — М.: Высшая школа, 1983.
45. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. — М.: Физкультура и спорт, 1991г.

**Интернет-ресурсы:**

1. http:// mamutkin.ucoz.ru- Раздел «Электронные учебники»
2. http: // pedsovet.ru
3. http: // 1 september. Ru
4. <https://www.book.ru/>
5. <https://sportunros.ru/>
6. <https://www.gto.ru/>
7. <http://www.flgr.ru/>
8. <https://rfs.ru/>
9. [https://ru.wikiversity.org/wiki/Физическая\_культура](https://ru.wikiversity.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)
10. <https://www.minsport.gov.ru/>

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ**

**РЕСПУБЛИКИ КОМИ**

**КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ЙÖЗÖС ВЕЛÖДАН, НАУКА ДА ТОМ ЙÖЗ ПОЛИТИКА**

**МИНИСТЕРСТВО**

**Государственное профессиональное образовательное учреждение**

**«Сыктывкарский автомеханический техникум»**

**«СЫКТЫВКАРСА АВТОМЕХАНИЧЕСКÖЙ ТЕХНИКУМ»**

**УДЖСИКАСÖ ВЕЛÖДАН КАНМУ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**РЕФЕРАТ**

По дисциплине

**«Физическая культура»**

Тема: «………………….»

Выполнил:

студент группы ………………..

Проверил:

преподаватель

Форосенко Л.О.

Сыктывкар, 2020 г.