Министерство образования и науки Пермского края

ГБПОУ «Уральский химико-технологический колледж»



**Физическая культура**

Методические указания по выполнению контрольных работ

для студентов заочного отделения, обучающихся

по специальности

**18.02.06 Химическая технология органических веществ**

Губаха, 2024г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО** Протокол заседания ПЦК ОО, ОГСЭ и ЕН № 3 от «12» января 2024 г.Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Новикова Н.С. |  | **УТВЕРЖДАЮ**Зам. директора по УР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Галимова Ю.А.«15» января 2024 г. |

Методические указания по учебной дисциплине «Физическая культура » для обучающихся заочно в системе среднего профессионального образования по специальности 18.02.06 Химическая технология органических веществ

/ Сост. Жабин В.А. – Губаха: УХТК, 2024 - 20 с.

Методические указания разработаны с целью оказания помощи студентам - заочникам в организации их самостоятельной работы над изучением учебного материала и выполнением домашней контрольной работы.

 В рекомендациях указывается структура и содержание учебной дисциплины, примеры заданий для контрольных работ.

**Организация-разработчик**: ГБПОУ «Уральский химико-технологический колледж»

**Разработчик:** Жабин В.А., преподаватель физической культуры первой квалификационной категории

 Уральский химико-технологический колледж, 2024

 **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | стр. |
|  |  |  |
| 1 | ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| 2 | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура» | 4 |
| 2.1 | Результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура» | 4 |
| 2.2 | Объем и содержание учебной дисциплины | 6 |
| 2.3  | Общие рекомендации по самостоятельной работе студентов заочного отделения | 9 |
| 3 | ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТОВ | 10 |
| 3.1 | Методические указания по написанию и оформлению рефератов | 10 |
| 3.2 | Защита рефератов | 15 |
| 3.3 | Перечень тем рефератов | 15 |
| 4 | ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ | 16 |
| 5 | СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ | 17 |
|  | ПРИЛОЖЕНИЕ А | 19 |
|  | ПРИЛОЖЕНИЕ Б | 20 |
|  |  |  |

**1 ВВЕДЕНИЕ**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического циклаОПОП по специальности 18.02.06 Химическая технология органических веществ в соответствии с ФГОС СПО.

 Основной формой учебной работы обучающегося - заочника является самостоятельное изучение рекомендуемой литературы, учебных пособий. На установочных занятиях обучающиеся знакомятся с программой дисциплины, методикой работы над учебным материалом и правилами выполнения контрольной работы.

 Изучение учебной дисциплины «Физическая культура » рекомендуется в следующем порядке:

1. Ознакомиться с общими методическими указаниями;

2. Внимательно прочитать содержание программы, отметив, о чем студент должен иметь представления, что нужно знать и уметь;

3. Изучить программный материал по рекомендуемой литературе, ответить на контрольные вопросы для самоконтроля;

4. Выполнить контрольную работу.

**2 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1 Результаты изучения дисциплины «Физическая культура»**

 В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающиеся должны освоить соответствующие общие и профессиональные компетенции:

Перечень общих компетенций

|  |  |
| --- | --- |
| Код | Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций  |
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам |
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

Перечень профессиональных компетенций

|  |  |
| --- | --- |
| Код | Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций  |
| ПК 1.1. | Подготавливать оборудование к безопасному пуску, выводу на технологический режим и остановке. |
| ПК 1.2. | Контролировать работу основного и вспомогательного оборудования, технологическихлиний, коммуникаций и средств автоматизации. |

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен:

|  |  |
| --- | --- |
| **уметь** | - использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств; |
| - применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений; |
| - использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности; |
| - владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний; |
| - реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы для сохранения и укрепления здоровья; |
| - использовать технические средства обучения (тренажеры, тренажерные комплексы, компьютерные программы, аудиовидеотеки и пр.). |
| **знать** | - основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности, профессиональной направленности физического воспитания; |
| - об организме человека и его функциональных системах, само регуляции и совершенствовании организма, адаптации, социально-экологических факторах, показателях состояния основных функциональных систем; |
| - о здоровье, здоровом образе жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности; |
| - формы организации занятий, методы и средства тренировки, физическая и функциональная подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса; |
| - о диагностике состояния здоровья и его оценке, врачебном контроле, самоконтроле; |
| - о массовом спорте, студенческом спорте, системах физических упражнений; |
| - о психофизиологической характеристике умственного труда, работоспособности, утомлении и переутомлении, усталости, рекреации, релаксации; |
| - о профессионально-прикладной физической подготовке, ее формах, условиях и характере труда, прикладных физических, психофизиологических, психических и специальных качествах, прикладных умениях и навыках, прикладных видах спорта, производственной физической культуре, профессиональных заболеваниях и их профилактике. |

**2.2 Объем и содержание УД**

 Объем учебной дисциплины «Физическая культура» и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | *Объем часов* |
| заочноезаочное |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **344** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего):** | 16 |
| в том числе: |  |
| Лабораторные работы |  |
| Практические занятия | 16 |
| Курсовой проект |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего):**- подготовка и написание рефератов и других письменных работ на заданные темы;- выполнение индивидуальных заданий разнообразного характера;- систематическая проработка учебной литературы - подготовка практическим занятиям с использованием методических рекомендаций, оформление лабораторно-практических работ и подготовка к их защите | 328 |
| ***Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета*** |

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | Кол. часов |
| Аудиторных | самостоятельная работа |
| **Раздел 1. «Основы физической культуры и спорта».** |  |  |
| **Содержание** Вводный урок по технике безопасности и организации уроков физической культуры  | 2 |  |
| **Тема 1.1** **Физическая культура в обеспечении здоровья, самоконтроль при занятиях ФУ.** | **2** | **34** |
| 1.Выполнение строевых упражнений и комплексов общеразвивающих (ОРУ) | 2 | 4 |
| 2. Комплексы упражнений вводной гимнастики |  | 4 |
| 3.Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |  | 6 |
| 4.Выполнение физических упражнений изолированной или комплексной направленности |  | 4 |
| 5. Подвижные игры различной интенсивности |  | 4 |
| 6. Эстафеты различной интенсивности |  | 4 |
| 7.Совершенствование техники изучаемых двигательных действий |  | 4 |
| 8. Закрепление техники изучаемых двигательных действий |  | 4 |
| **Тема 1.2 ФК в профессиональной деятельности** | **4** | **12** |
| 9. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных способностей | 2 | 4 |
| 10. Прикладные виды спорта |  | 4 |
| 11. Изучение прикладных профессиональных комплексов по физической подготовке  | 2 | 4 |
| 12. Использование ППФП в режиме рабочего дня |  | 4 |
| **Тема 2.1 Легкая Атлетика** | **2** | **32** |
| 13. Обучение технике низкого старта |  | 4 |
| 14. Обучение технике бега по дистанции |  | 4 |
| 15. Обучение технике финиширования |  | 4 |
| 16. Техника бега на короткие дистанции 30,60,100 метров | 2 | 4 |
| 17. Техника бега на средние дистанции |  | 4 |
| 18. Техника бега на средние дистанции |  | 4 |
| 19. Техника бега на длинные дистанции |  | 4 |
| 20. Техника прыжков в длину с места  |  | 4 |
| **Тема 2.2. Атлетика** | **4** | **28** |
| 21.Упражнения по совершенствованию техники выполнения атлетической гимнастки, двигательных способностей, средствами атлетической гимнастики | 2 | 4 |
| 22.Отработка техники на высокой и низкой перекладине с экспандером и дополнительными отягощениями.  |  | 4 |
| 23.Техника выполнения подъёма туловища из положение лежа за 30, 60 сек.  | 2 | 4 |
| 24.Техника отжиманий от пола, специальной подставки, гимнастической скамьи и обратные отжимания  |  | 4 |
| 25. Комплекс упражнений кросс - фит |  | 4 |
| 26 Комплекс упражнений пилатес |  | 4 |
| 27 Комплекс гимнастических упражнений на матах  |  | 4 |
| **Тема 2.3. Баскетбол** |  | **48** |
| 28 .Ведение мяча. |  | 6 |
| 29. Перемещение по площадке. |  | 6 |
| 30. Передачи мяча  |  | 6 |
| 31. Ведение мяча с броском по кольцу |  | 6 |
| 32. Штрафные броски в кольцо |  | 6 |
| 33. Отработка тактики и техники нападения  |  | 6 |
| 34. Отработка тактики и технике защиты  |  | 6 |
| 35. Двухсторонние игры с заданием  |  | 6 |
| **Тема 2.4. Волейбол** |  | **30** |
| 36. Верхняя и нижняя передача мяча  |  | 6 |
| 37. Верхняя и нижняя подача мяча  |  | 6 |
| 38. Нападающий удар над сеткой  |  | 6 |
| 39. Постановка блока на нападающий удар  |  | 6 |
| 40. Двухсторонние игры с заданием  |  | 6 |
| **Тема 2.5. Основы катания на коньках** |  | **30** |
| 41. Отработка техники передвижения на коньках  |  | 6 |
| 42. Отработка техники передвижения спиной вперед  |  | 6 |
| 43. Отработка поворотов  |  | 6 |
| 44. Отработка техники торможения  |  | 6 |
| 45. Обучение техники выполнения виражей |  | 6 |
| **Тема 2.6 Лыжная подготовка** |  | **60** |
| 46. Отработка основных классических ходов  |  | 6 |
| 47.Работа на дистанции 2 с отработкой техники классического хода  |  | 6 |
| 48.Отработка техники преодоления подъёмов и спусков |  | 6 |
| 49.Отработка основных видов торможения  |  | 6 |
| 50 .Отработка поворотов приставным шагом  |  | 6 |
| 51.Работа на дистанции 3 км классическим ходом  |  | 8 |
| 52. Обучение техники конькового хода  |  | 6 |
| 53.Работа на дистанции 1 км с отработкой техники конькового хода  |  | 8 |
| 54. Работа на дистанции 3 км с отработкой техники конькового хода  |  | 8 |
| **Тема 2.7 Плаванье** |  | **54** |
| 55. Ознакомление со спортивными стилями плаванья, обучение техники дыхания |  | 6 |
| 56. Обучение плаванью стилем «Брасс» |  | 6 |
| 57. Отработка стиля «Брасс» |  | 6 |
| 58.Обучение плаванью стилем « Кроль на груди» |  | 6 |
| 59.Отработка стиля « Кроль на груди» |  | 6 |
| 60. Обучение плаванью стилем «Кроль на спине» |  | 6 |
| 61.Отработка стиля «Кроль на спине» |  | 6 |
| 62. Обучение повороту техникой «Маятник»  |  | 6 |
| 63.Отработка поворота техникой «Маятник»  |  | 6 |
| **Промежуточная аттестация**  | **2** |  |
| **Всего:** | **16** | **328** |

 **2.3 Общие рекомендации по самостоятельной работе студентов заочного отделения**

 Самостоятельная работа студентов-заочников – это основной метод самоподготовки по освоению учебных дисциплин и овладению навыками профессиональной и научно-исследовательской деятельности.

 Самостоятельная работа студентов-заочников занимает до 90% бюджета времени, отводимого на освоение образовательной программы, и требует постоянного контроля и корректировки.

 Главная задача самостоятельной работы студентов – развитие умения приобретать научные знания путем личных поисков, формирование активного интереса и вкуса к творческому, самостоятельному подходу в учебной и практической работе. В процессе самостоятельной работы студент должен научиться глубоко проникать в сущность предмета изучаемой дисциплины, уметь анализировать и приходить к собственным обоснованным выводам и заключениям. Все виды учебных занятий основываются на активной самостоятельной работе студентов. Планирование самостоятельной работы студентов-заочников должно начинаться сразу после установочных лекций.

 Базовая самостоятельная работа студентов-заочников по физической культуре может включать следующие формы работы:

* поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников;

информации по индивидуально заданной проблеме реферата;

* изучение материала, вынесенного на самостоятельное изучение;
* подготовка к зачету;
* написание реферата по заданной проблеме;
* Выполнение физических упражнений комплексной направленности;
* Выполнение общеразвивающих комплексов;
* Выполнения подъёма туловища из положение лежа за 30, 60 сек.

**3 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТОВ**

 **3.1 Методические указания по написанию и оформлению рефератов**

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится в виде защиты реферата.

**Реферат** — письменная работа по определенной научной проблеме, краткое изложение содержания научного труда или научной проблемы. Он является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений, исследований и практического опыта. Реферат помогает выработать навыки и приемы самостоятельного научного поиска, грамотного и логического изложения избранной проблемы и способствует приобщению студентов к научной деятельности.

*Последовательность работы:*

1. **Выбор темы исследования**. Тема реферата выбирается на основе его научного интереса. Также помощь в выборе темы может оказать преподаватель.
2. **Планирование исследования**. Включает составление календарного плана научного исследования и плана предполагаемого реферата. Календарный план исследования включает следующие элементы:
	* выбор и формулирование проблемы, разработка плана исследования и предварительного плана реферата;
	* сбор и изучение исходного материала, поиск литературы;
	* анализ собранного материала, теоретическая разработка проблемы;
	* сообщение о предварительных результатах исследования;
	* литературное оформление исследовательской проблемы;
	* обсуждение работы (на семинаре, на конференции и т.п.).

Каждый элемент датируется временем начала и временем завершения.
План реферата**характеризует его содержание и структуру. Он**должен включать в себя**:**

* введение, где обосновывается актуальность проблемы, ставятся цель и задачи исследования;
* основная часть, в которой раскрывается содержание проблемы;
* заключение, где обобщаются выводы по теме и даются практические рекомендации.
1. **Поиск и изучение литературы**

Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку или к преподавателю. Подобранную литературу следует зафиксировать согласно ГОСТ по библиографическому описанию произведений печати. Подобранная литература изучается в следующем порядке:

* + знакомство с литературой, просмотр ее и выборочное чтение с целью общего представления проблемы и структуры будущей научной работы;
	+ исследование необходимых источников, сплошное чтение отдельных работ, их изучение, конспектирование необходимого материала (при конспектировании необходимо указывать автора, название работы, место издания, издательство, год издания, страницу);
	+ обращение к литературе для дополнений и уточнений на этапе написания реферата. Для разработки реферата достаточно изучение 4-5 важнейших статей по избранной проблеме. При изучении литературы необходимо выбирать материал, не только подтверждающий позицию автора реферата, но и материал для полемики.
1. **Обработка материала.**

При обработке полученного материала автор должен:

* + систематизировать его по разделам;
	+ выдвинуть и обосновать свои гипотезы;
	+ определить свою позицию, точку зрения по рассматриваемой проблеме;
	+ уточнить объем и содержание понятий, которыми приходится оперировать при разработке темы;
	+ сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования;
	+ окончательно уточнить структуру реферата.
1. **Оформление реферата.**

При оформлении реферата рекомендуется придерживаться следующих правил:

* + следует писать лишь то, чем автор хочет выразить сущность проблемы, ее логику;
	+ писать последовательно, логично, доказательно (по схеме: тезис – обоснование – вывод);
	+ соблюдать правила грамматики, писать осмысленно, не злоупотребляя наукообразными выражениями.

При изложении материала необходимо придерживаться принятого плана.

Реферат печатается на стандартном листе бумаги формата А4. Левое поле - 30 мм, правое - 15 мм, верхнее и нижнее - 20 мм. Шрифт Times New Roman размером 14, межстрочный интервал 1,5.

Каждый новый раздел начинается с новой страницы; это же правило относится к другим основным структурным частям работы (введению, заключению, списку литературы, приложениям и т.д.).

Страницы реферата с рисунками и приложениями должны иметь сквозную нумерацию. Первой страницей является титульный лист, на котором номер страницы не проставляется. Номер листа проставляется арабскими цифрами в центре нижней части листа без точки.

Название раздела выделяется жирным шрифтом и располагается симметрично строке без переноса слов. Точка в конце названия не ставится. Название не подчеркивается.

Фразы, начинающиеся с новой строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки (1,25 см).

В работе можно использовать только общепринятые сокращения и условные обозначения.

Следует учитывать ряд особенностей при написании числительных. Одноразрядные количественные числительные, если при них нет единиц измерения, пишутся словами (пять фирм, а не 5 фирм). Многоразрядные количественные числительные пишутся цифрами, за исключением числительных, которыми начинается предложение. Такие числительные пишутся словами.

Важным моментом при написании реферата является оформление ссылок на используемые источники. При их оформлении следует придерживаться следующих правил:

* текст цитаты заключается в кавычки и приводится в той грамматической форме, в какой он дан в источнике, с сохранением особенностей авторского написания;
* каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник;
* научные термины, предложенные другими авторами, не заключаются в кавычки.

При цитировании текста цитата приводится в кавычках, а после нее в квадратных скобках указывается ссылка на литературный источник по списку использованной литературы и номер страницы, на которой в этом источнике помещен цитируемый текст. Например: [15, с. 237-239]. Возможно оформление ссылок при цитировании текста в виде концевых сносок со сквозной нумерацией. Образец оформления титульного листа реферата представлен в Приложении А.

К*ритерии оценки:*

* актуальность темы;
* соответствие содержания теме;
* глубина проработки материала;
* грамотность и полнота использования источников;
* соответствие оформления реферата требованиям.

**Оценка «5» (отлично)** выставляется, если тема соответствует содержанию; определена и выделена проблема; на основе первоисточников проблема самостоятельно изучена; материал логично изложен, регламент изложения соблюдается.

**Оценка «4» (хорошо)**выставляется, если тема соответствует содержанию; определена и выделена проблема; на основе первоисточников проблема не достаточно изучена; материал логично изложен, регламент изложения не соблюдается.

**Оценка «3» (удовлетворительно)** выставляется, если тема не соответствует содержанию; не определена и не выделена проблема; на основе первоисточников проблема не достаточно изучена; материал не логично изложен, регламент изложения не соблюдается.

**Оценка «2» (неудовлетворительно)** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Оценка «1»** – реферат выпускником не представлен.

 Для рецензии преподавателя необходимо оставить 1 чистый лист. В рецензии кратко указываются достоинства контрольной работы. Рецензия на работу, которая не имеет отрицательных замечаний, не должна ограничиваться только указанием на то, что работа зачтена. Контрольная работа, признанная рецензентом удовлетворительной, должна оцениваться словом «зачтено». Преподаватель указывает дату рецензии.

 Преподаватель в обязательном порядке даёт консультации по выполнению контрольных работ.

**3.2 Защита реферата**

Согласно источнику, для успешной защиты реферата студент должен:

1. Свободно ориентироваться в представленном материале.
2. Внимательно ознакомиться с рецензией и тщательно проработать указанные в ней замечания и отмеченные недостатки.
3. Защищать реферат в установленные преподавателем сроки путём собеседования.
4. Кратко обосновать актуальность темы, раскрыть цель и основное содержание работы.
5. Уделить особое внимание сделанным выводам и предложенным в работе рекомендациям.

**3.3 Перечень тем рефератов**

1. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.
2. Приемы самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
3. Закаливающие мероприятия.
4. Вредные привычки и занятия физической культурой
5. Питание и двигательный режим студента
6. Профессионально- прикладная физическая подготовка спасателя и пожарного.
7. Олимпийские игры древней Греции
8. Олимпийские игры современности
9. Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения.
10. Символика, атрибутика, девиз олимпийских игр. Олимпийская хартия
11. Олимпийские игры в России
12. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями.
13. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.
14. Баскетбол – как средство развития координационных способностей
15. Волейбол - как средство развития координационных способностей.
16. Коррекция осанки средствами плавания.
17. Профилактика осанки средствами физических упражнений
18. Методика упражнений, способствующих снижению веса.
19. Развитие общей выносливости. Средства и методы.
20. Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.
21. Развитие скоростных качеств. Средства и методы.
22. Основные физические качества спасателя и пожарного.
23. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
24. Основы методики самостоятельных занятий ф/к и с.
25. Современные знания и основные принципы рационального питания.
26. Анализ современных систем питания.
27. Нетрадиционные средства оздоровления.
28. Самоконтроль студентов занимающихся физическими упражнениями.
29. Самооценка уровней физического развития, физической подготовленности, здоровья.
30. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой и спортом.
31. Направленность видов спорта на развитие физических качеств.
32. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее сущность и значение для развития профессионально-важных качеств Вашей специальности

**4 ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов медицинского колледжа.

 2. Цель и задачи физического воспитания студента.

3. Физическая культура и спорт, ценности физической культуры.

4. Физическая и функциональная подготовленность.

5. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

 6. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания студентов-медиков.

7. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.

8. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

9. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования

10.Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

11.Роль спортивной подготовки по формированию личностных качеств и их проявлению, особенно в экстремальных условиях.

 12.Краткая История Олимпийских игр, их значение.

 13.Летние Олимпийские игры.

14.Зимние Олимпийские игры.

15.Влияние алкоголя на функционирование организма при физической и умственной работе.

16.Влияние курения на физическую и умственную работоспособность.

17.Сколиоз, лордоз. Антропометрические стандарты. ЛФК.

 18.Тепловой и солнечный удары. Оказание доврачебной помощи.

19.Обморок. Оказание доврачебной помощи.

20.Первая доврачебная помощь при утомлении.

**5 СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

 **Основные печатные издания**

1.Лях В.И. Физическая культура, М.: «Просвещение», 2015.

2.Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2014.

**Основные электронные издания**

1-www.school.edu.ru

2-www.sport.rags.ru

3-http://standart.edu.ru

4 -www.mosgi.ru

5-www.gushidding.ru

6-www.instetut.ru

7-www.avt.miem.edu.ru

8-www.umd.ru

9-www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федера-ции).

10-www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

11-www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

**Дополнительные источники**

1.Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Бурукова. — М., 2012.

2.-Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2013.

3.Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

4.Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

5.Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

6.Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2012. — (Бакалавриат).

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Министерство образования и науки Пермского края

ГБПОУ «Уральский химико-технологический колледж»

**РЕФЕРАТ**

ТЕМА: ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

Учебная дисциплина: Физическая культура

|  |  |
| --- | --- |
| проверил: | преподаватель Жабин В.А. |
| студент: |  |
| группа: |  |

Губаха, 2024 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ стр.

1. Современный хоккей
2. Команды и клубы КХЛ
3. Правила игры
4. Перспективы развития, Хоккея в России приоритетные направления

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Список использованных источников

ПРИЛОЖЕНИЯ