

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ МОРСКОЙ РЫБОПРОМЫШЛЕННЫЙ
КОЛЛЕДЖ» (филиал)**

Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения

высшего образования

**«КАЛИНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе


С.Г. Выжимова
«20» 08 2021 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(для обучающихся)**

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

23.02.01 «Организация перевозок и управления на транспорте» (по видам)

26.02.03 «Судовождение»

26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок»

35.02.09 «Ихтиология и рыбоводство»

15.02.06 «Монтаж и техническая эксплуатация холодильно- компрессорных машин
и установок» (по отраслям)

35.02.11 «Промышленное рыболовство»

35.02.10 «Обработка водных биоресурсов»

Санкт-Петербург

2021

Методические указания по выполнению самостоятельной работы (для обучающихся) разработаны на основании рабочей программы дисциплины «Физическая культура» и предназначены для курсантов СПбМРК (филиал) ФГБОУ ВО «КГТУ» для применения в процессе обучения по указанной программе.

Разработчики:

Жосан Максим Валентинович-преподаватель физической культуры СПбМРК

Рецензенты:

Нысамбаева Фарида Жупаровна-преподаватель физической культуры университета ИТМО факультета СПО

Бородин Владимир Витальевич- преподаватель физической культуры СПб МРК

Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин СПб МРК

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

Председатель П(Ц)К _____ А.П. Смолев

Содержание

Введение	4
1. Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»	5
2. Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы	6
3. Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины «Физическая культура»	7
3.1 Разделы «Легкая атлетика»	7
3.2. Разделы «Гимнастика, атлетическая гимнастика»	9
3.3. Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»	11
4. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по физической культуре (подготовка сообщений, рефератов на заданную тему)	12
5. Методические указания по оформлению дневника самоконтроля	15
6. Список литературы и источников	18

Введение

Одним из результатов работы колледжа должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. По данным НИИ профилактики и гигиены, заболеваний детей, подростков и молодежи, более 90% подростков имеют отклонения физического и психического здоровья. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания, и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности.

Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать внеаудиторную самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья.

Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, - это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию ... При этом курсанты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий.

Внеаудиторная работа курсантов по физической культуре – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года, на первых уроках, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый учащийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки. Прирост показателей в упражнении оценивается на балл выше.

В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств.

Таким образом, целенаправленная и систематически организованная самостоятельная работа по физической культуре призвана способствовать тому, что количество обучающихся с высоким уровнем физического развития будет увеличиваться.

1. Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» Внеаудиторная самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, футбол, теннис, лыжи и др.).
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
4. Участие в спортивных соревнованиях колледжа, в спартакиадах ССУЗов, допризывной молодежи.
5. Участие в городских, районных соревнованиях по различным видам спорта.
6. Подготовка рефератов, презентаций по дисциплине «Физическая культура» (сообщения).

7. Подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

2 Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы . Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. Е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.
3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например ,вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.
4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.
5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.
6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и

интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. П.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

3 Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины «Физическая культура»

3.1 Разделы «Легкая атлетика»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
8. Присед на одной ноге («пистолет»)
9. Присед из основной стойки 3х30

10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м
11. Бег с преодолением препятствий
12. Прыжки через препятствия
13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию быстроты также предлагается выполнять:

- бег на месте – 10 секунд
- бег в гору
- повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки
- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без
- повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м – бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе
- серийные многоскоки
- челночный бег с предметами
- прыжок в длину с места и с разбега
- выпрыгивание вверх из низкого приседа

. Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества.

Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости можно также выполнять:

- гладкий бег
- кроссовый бег
- бег в умеренном темпе по лестнице

- бег 400-800 м
- игра в баскетбол
- игра в футбол
- игра в настольный теннис
- прыжки со скакалкой 3-4 мин
- бег по лестнице в умеренном темпе
- ходьба на лыжах

Зачетные требования по легкой атлетике:

1. Умение выполнять бег: юноши (3000 м) – 12,30-18,00 мин, с; девушки (2000 м) – 15,30-18,00 мин, с.
2. Умение выполнять скоростной бег на 100 м за время от 12,5 с до 17,2 с.
3. Умение выполнять прыжки в длину с места: юноши – 190-240 см; девушки – 160-190 см.
4. Умение выполнять гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики.

3.2 Разделы «Гимнастика, атлетическая гимнастика»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Силовые упражнения с отягощением (гантели)
8. Упражнения с резиновой лентой
9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами

10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

11. Присед на одной ноге («пистолет»)

12. Присед из основной стойки 3х30

Для внеаудиторных самостоятельных занятий индивидуально также предлагается выполнять для развития гибкости:

– наклоны вперед

– упражнения на диске вращения «Грация»

– упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения:

– подъем переворотом

– подтягивание на высокой перекладине

– сгибание рук в упоре лежа

– приседание с отягощениями

– поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание

– бег и прыжки с грузом по лестнице

– упражнения с гирями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Зачетные требования по гимнастике, атлетической гимнастике:

1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из вися, количество: юноши – 8-13 раз, девушки – 5-20 раз.

2. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя: юноши – 5-15 см, девушки – 7- 20 см.

3. Умение выполнять приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге): юноши – 5-10 раз, девушки – 4-8 раз.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши): 7-15 раз.

5. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши): 5-10 раз.

3.3 Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
9. Присед на одной ноге («пистолет»)
10. Присед из основной стойки 3х30

Приступая к разделу программы «Спортивные игры» для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

- жонглирование
- одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот
- прыжки со скакалкой 15, 30 сек
- эстафеты с разнообразными предметами.

Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи дифференцированных зачетов. Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.

Зачетные требования по баскетболу:

1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.
2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 4 (дев.); 5(юноши) попаданий.
3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть) – 3 попытки.

Зачетные требования по волейболу:

1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.
2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий (юноши); 5 попаданий (девушки).
3. Умение выполнить нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов – 2 попадания в левую и правую половину площадки (юноши); 2 попадания в любую половину площадки (девушки).

4.Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по физической культуре (подготовка сообщений, рефератов на заданную тему)

Цели выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ (сообщений, рефератов) по учебной дисциплине «Физическая культура» – формирование навыков:

- поиска, отбора, систематизации и обобщения информации по заданной теме;
- закрепления, углубления, расширения и систематизации знаний, полученных во время аудиторных теоретических занятий.

Реферат должен состоять из титульного листа, плана, введения, основного содержания, заключения и списка использованной литературы.

Титульный лист оформляется на первой странице (без нумерации).

В верхнем углу указывается наименование учебного заведения, фамилия курсанта – автора работы, выходные данные (Санкт-Петербург год).

План реферата, на второй странице, должен состоять из 3-4 вопросов.

Введение начинается с 3 страницы. В нем обосновывается значимость и актуальность выбранной темы. Объем: 1 – 1,5 листа.

Основное содержание требует раскрытия (разделов) вопросов плана. Каждый раздел начинается с новой страницы, нумеруется римскими цифрами (I, II, III,) в зависимости от их числа. Название раздела пишется жирным шрифтом. Желательно, чтобы объем разделов был приблизительно одинаков.

Заключение, как и разделы, пишется с новой страницы. В нем кратко приводятся итоги и выводы по содержанию работы. Объем: 1-1,5 страницы.

Объем реферата 8-10 страниц (лист формата А4).

Список использованной литературы оформляется в соответствии с установленными требованиями к научным работам по образцу «Рекомендуемая литература».

Текст пишется разборчиво. Все страницы нумеруются (кроме титульного листа). Поля – 2 см.

Сноски даются либо постранично внизу листа, либо в конце работы после заключения. Нумерация сносок производится в нарастающем порядке (1,2,3 и т.д.).

Выбор темы контрольной работы осуществляется на основании предложенных тем контрольных работ.

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.

2. Физическая культура в СПО.

3. История возникновения и развития Олимпийских игр.

4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.

5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

6. Здоровый образ жизни студентов.

7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.

8. Двигательный режим и его значение.

9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.

10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре

11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

14. Бег, как средство укрепления здоровья.

15. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.

16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокинезия
29. Закаливание как оздоровительная система
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

Критерии оценивания реферата.

Оценка «5»

Структура, содержание и объем реферата соответствуют заявленным требованиям, при этом обучающимся даны исчерпывающие (правильные и полные) ответы как минимум на три контрольных вопроса.

Оценка «4»

Имеются незначительные нарушения требований к написанию реферата, на контрольные вопросы даны неполные ответы.

Оценка «3»

1. Отсутствует план работы.
2. Отсутствует или заменен хотя бы один из обязательных пунктов плана.

3. Имеется явное несоответствие содержания какого-либо из пунктов плана и его названия.

4. Общий объем реферата менее 10 печатных листов.

5. Обучающимся даны неправильные ответы на три контрольных вопроса из четырех, при этом отсутствие ответа приравнивается к неправильному.

Оценка «2»

Реферат не защищен (обучающийся не явился в назначенное время без уважительной и документально подтвержденной причины, продемонстрировал во время защиты поведение, не соответствующее статусу курсанта и т.п.). Не ответил ни на один вопрос по реферату, тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

5. Методические указания по оформлению дневника самоконтроля

В завершении первого и второго семестра дисциплины физическая культура необходимо оформить дневник самоконтроля.

Для дневника самоконтроля достаточно использовать небольшую тетрадь. В графы заносятся показания самоконтроля и даты.

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовой режим при ее выполнении, продолжительность; восстановления после нагрузки и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д.

Квалифицированным спортсменам рекомендуется учитывать настроение (к примеру, нежелание тренироваться), результаты реакции на некоторые функциональные пробы, динамику жизненной емкости легких, общей работоспособности и другие показатели. Самоконтроль необходим всем студентам, аспирантам, стажерам, преподавателям и сотрудникам, занимающимся физическими упражнениями, но особенно он важен для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Данные самоконтроля помогают преподавателю, тренеру, инструктору самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств и методов проведения физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий, т.е. определенным образом управлять этими процессами.

В качестве формы ведения дневника предлагается следующая таблица.

Примерная форма ведения дневника

Объективные и субъективные	Дата		
	20.09.... г.	21.09.... г.	22.09.... г.
1. Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая
2. Сон	8 ч, хороший	8 ч, хороший	7 ч, беспокойный
3. Аппетит	Хороший.	Хороший	Удовлетворитель
4. Пульс в минуту: лежа стоя разница до тренировки после	62 удар/мин	62 удар/мин	68 удар/мин
	72 удар/мин	72 удар/мин	82 удар/мин
	10 удар/мин	10 удар/мин	14 удар/мин
5. Масса тела	65 кг	64,5 кг	65,6 кг
6. Тренировочные нагрузки	Ускорения 8x30 м, бег 100 м,	Нет	Ускорения 8x30 м, бег 100 м,
7. Нарушения режима	Нет	Был на дне рождения, выпил	Нет
8. Болевые ощущения	Тоже	Нет	Тупая боль в области печени
9, Спортивные результаты	Бег 100 м. за 14,2 с	Тоже	Бег 100 м за 14,8 с

Самочувствие оценивается как «хорошее», «удовлетворительное» и «плохое»; при этом фиксируется характер необычных ощущений. Сон оценивается по продолжительности и глубине, отмечаются его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.). Аппетит характеризуется как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой. Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие, и т.п.) и силе проявления.

Масса тела определяется периодически (1—2 раза в месяц) утром натощак, на одних и тех же весах, в одной и той же одежде. В первом периоде тренировки масса тела обычно снижается, затем стабилизируется и в дальнейшем за счет прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении массы тела следует обратиться к врачу.

Тренировочные нагрузки фиксируются кратко. Вместе с другими показателями самоконтроля они дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма.

Нарушения режима. В дневнике отмечается характер нарушения: несоблюдение чередования труда и отдыха, нарушение режима питания, употребление алкогольных напитков, курение и др. Например, употребление алкогольных напитков сразу же отрицательно отражается на состоянии сердечно-сосудистой системы, резко увеличивает $\dot{V}O_2$ ЧСС и приводит к снижению спортивных результатов.

Спортивные результаты показывают, правильно или неправильно применяются средства и методы тренировочных занятий. Их анализ может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства.

Оценка физического развития с помощью антропометрических измерений дает возможность определять уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, выявлять имеющиеся отклонения, а также определять динамику физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и различными видами спорта.

Антропометрические измерения следует проводить периодически в одно и то же время суток, по общепринятой методике, с использованием специальных стандартных, проверенных инструментов. При массовых обследованиях измеряются рост стоя и сидя, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость Легких (ЖЕЛ), сила сгибателей кисти и другие показатели.

6.Список литературы и источников: Основная литература

1.Государственные стандарты по специальностям.

2. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

3. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

Электронные ресурсы

1. Газета «Здоровье детей»/ <http://zdd.1september.ru/>. – Режим доступа: 28.08.2013

2. Газета «Спорт в школе»/ <http://spo.1september.ru/>. – Режим доступа: 28.08.2013

3. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>. – Режим доступа: 28.08.2013

4. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.[Электронный ресурс]/<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>.–Режим доступа: 28.08.2013

5. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура» /<http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm>.– Режим доступа: 28.08.2013

6. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта/<http://sportlaws.infosport.ru>. – Режим доступа: 28.08.2013

7. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений/http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ – Режим доступа: 28.08.2013