**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Норильский государственный индустриальный институт»**

**Политехнический колледж**

**Методические указания**

по дисциплине «Физическая культура»

для студентов заочного отделения базе (11-х классов)

по специальностям:

13001Тепловые электрические станции; 230203Технологическое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта;

130211Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям);

380201Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям);

150207Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям);

034702Документационное обеспечение управление и архивоведение

210217Подземная разработка месторождений полезных ископаемых

210216Шахтное строительство

230204Техническая эксплуатация подъёмно – транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

400201Право и организация социального обеспечения

2017

 **Пояснительная записка**

Всестороннее развитие личности предполагает овладение студентами основ физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие , оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, здоровый образ жизни. Мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

**Основные цели учебной программы физического воспитания в учреждении:**

1.Формирование физической активности обучающихся, обладающих высокими духовными, морально-волевыми и этическими качествами, способных к долголетнему труду и защите Отечества.

2.Оптимизация физического (двигательного) развития человека, всестороннее развитие и совершенствование индивидуальных физических (двигательных), духовны, моральных и нравственных качеств, характеризующих в целом общественно активную личность; обеспечение на этой основе подготовленности каждого обучающегося к активной трудовой, оборонной и другим общественно полезным видам деятельности.

**В целях повышения образовательного уровня в учебной программе по физической культуре предусмотрено решение следующих задач:**

повышение и укрепление уровня здоровья обучающихся, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; целенаправленное, коррекционно-оздоровительное развитие двигательных (физических) качеств; развитие двигательных (кондиционных и координационных способностей; освоение общекультурных базовых теоретических знаний о физической культуре и спорте, их роли, месте, функции, значимости экономической эффективности и социальной востребованности; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психологических процессов и свойств личности; воспитание коллективных ориентиров и ценностей социализации личности в постоянно изменяющемся обществе; формирование навыков здорового образа жизни; максимальная реализация индивидуальных двигательных способностей и оптимального развития возможностей организма; ориентация на индивидуальную профессионально-прикладную физическую подготовку при выборе прогнозируемой (будущей) профессии.

**1 Требования по оформлению контрольных работ студентами заочного отделения**

Домашние контрольные работы выполняются по дисциплинам, определённым учебным планом, в сроки установленные учебным графиком студента.

Домашние контрольные работы проводятся с целью текущего контроля самостоятельной работы студентов заочной формы обучения, и координации их работы над учебным материалом в межсессионный период.

К выполнению контрольной работы можно приступить только тогда, когда усвоен весь учебный материал задания, выполнены все упражнения и решены задачи, относящиеся к данному разделу.

Выполнение студентами домашней контрольной работы должно являться результатом усвоения изученного материала по разделу. Контрольная работа служит основанием для предварительной оценки знаний учащегося и средством контроля его текущей учебной работы. Каждая контрольная работа должна быть выполнена полностью.

**Этапы выполнение контрольной работы:**

1 Выбор варианта.

2 Изучение вопросов варианта по рекомендуемым источникам литературы.

3 Самостоятельное изложение вопросов с учётом характера их постановки.

4 Оформление титульного листа, списка использованной литературы.

**Работа должна быть правильно оформлена:**

а) со ссылками на изученную литературу;

б) составлен список использованных источников;

в) страницы должны быть пронумерованы;

г) работа должна иметь титульный лист;

Контрольная работа выполняется в сроки, установленные учебным заведением в соответствии с графиком учебного процесса.

**2 Программа курса и общие методические указания**

1 Легкая атлетика

2 Гимнастика

3 Лыжная подготовка

 4 Волейбол

 5 Баскетбол

 6 Настольный теннис

В разделе «легкая атлетика» включены упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метанию.

Гимнастика включает: строевые упражнения (построение, перестроение) обще-развивающие упражнения, нетрадиционные виды гимнастики.

Лыжная подготовка включает: обучение техники лыжных ходов, технику выполнения поворотов, способы подъёмов, спусков и торможения.

Волейбол включает: обучение техники верхних и нижних передач, подаче, приёму, нападающему удару, игре на блоке, тактике игры.

В разделе баскетбол входят: обучение техники передачи и приёма мяча, ведению, броску мяча в кольцо с места и в движении, штрафные броски, тактика игры.

Курс спортивных игр предусматривает развитие физических качеств, овладение техникой и практикой.

Теоретический и практический разделы программы предусматривают самостоятельные формы занятий.

Контрольный раздел включает в себя тестирование, опрос поведение контрольных занятий и приём контрольных нормативов по всем видам, включенных в программу по физическому воспитанию.

Учитывая региональные особенности, в программу включен раздел лыжная подготовка, целью которой является оздоровление студентов колледжа, закаливание, популяризация лыжного спорта, обучение основам лыжной подготовки необходимой для самостоятельных занятий.

**В результате изучения дисциплины студент должен иметь представление:**

Об утренней гимнастике, о пользе, о задачах, требованиях к организации проведению;

Истории олимпийского движения;

О влиянии на здоровье человека вредных привычек;

О значении производственной гимнастики, условиях и основных формах её проведения;

О вспомогательных гигиенических средствах, их влиянии на работоспособность и восстановление;

О сущности спорта и физической культуры и их роль в обществе;

Об оздоровительных видах гимнастики;

О массаже и само массаже как средствах оздоровления и восстановления.

**Знать и уметь использовать:**

методы воспитания физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты);

рациональный суточный режим;

основные принципы закаливания, формы, механизмы воздействия;

преимущества рационального питания;

гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви;

самоконтроль при занятиях физкультурой;

преимущества здорового образа жизни и его составляющие;

правила организации самостоятельных занятий физической культурой;

**Раздел 1. Легкая атлетика**

 Использование программного материала по легкой атлетике, направлены на совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжка в длину, метание в цель и на дальность с разбега; развитие выносливости, скоростно - силовых, скоростных и координационных способностей; овладение знаниями, навыками самостоятельных занятий, совершенствование организаторских умений. Согласно основной направленности раздела по легкой атлетике в данных методических указаниях излагается учебный материал соответствии с примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» для средних специальных учебных заведений.

Тема 1.1 Техника бега на короткие дистанции.

 Понятие «бег на короткие дистанции» объединяет группу беговых видов легкоатлетической программы. В эту группу видов входит бег на дистанции протяжённостью 400 м, а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега. Бег на короткие дистанции, как правило, характеризует максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в анаэробном режиме.

 Вопросы для самопроверки

1. Стартовый разбег, бег по прямой, финиширование.
2. Установка колодок в беге на короткие дистанции.
3. Эстафетный бег, правила передачи передача эстафетной палочки.

Литература [1,с.150,180-190]; [2,с.70-85, 100-108].

Тема 1.2 Техника прыжков в длину.

Наиболее примитивная и практически не требующая обучения, это техника прыжка в длину «согнув ноги». Данная техника отличалась естественностью и простой движений; после вылета в «шаге» прыгнув сгибает ноги и, наклоняя туловище вперёд к распрямляющимся ногам, приземляется. К отрицательным моментам данной техники можно отнести возникновение движения вперёд, что приводит к ранней группировке и повреждённому падению ног приземлении, сокращающих длину прыжка.

 Вопросы для самопроверки

 1. Прыжки в длину с места.

 2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

 3. Разбег. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полёта», приземление.

 4. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Судейская практика.

Литература [1,с.230,300-305]; [3,с.103-110, 180-200].

Тема 1.3 Техника бега на средние и дальние дистанции.

 Технику бега условно можно разделить на стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановку после бега. В основе современной техники бега лежит стремление добиться более быстрого продвижения при условии экономичности, свободы и естественности движения. Бег на средние дистанции несколько отличается от бега на короткие дистанции меньшей длиной шага, более прямым положением туловища, менее высоким подъёмом колена маховой ноги, нерезким выпрямлением толчковой ноги, работой рук и более глубоким и ритмичным дыханием. Главным показателем техники бега являются мощность усилий и экономичность движения.

Вопросы для самопроверки

1.Высокий старт.

2.Техника бега по дистанции.

3.Преодоление препятствий.

Литература [1,с.58,63-69]; [3,с.35-40,73-80].

**Раздел 2 Гимнастика.**

Тема 2.1 Гимнастика обще развивающая.

 Виды упражнений, применяемых на занятиях гимнастикой, весьма многочисленны и разнообразны, и каждый из них имеет свою специфику. Эту специфику надо учитывать, так как она в значительной мере определяет выбор методов обучения и форм организации занятий.

Вопросы для самопроверки

1.Выполнение упражнений на гибкость.

2. Подтягивание, отжимания

Литература [4,с.44,50-52]; [6,с.30-35, 42-46].

Тема 2.3 Акробатика.

В разделе акробатических включено много новых и достаточно сложных упражнений для юношей. Все они требуют подробного рассмотрения. Что касается материала для девушек, то для работы с ними рекомендуется комбинации из ранее изученных элементов.

Вопросы для самопроверки

1.Техника кувырков вперёд и назад.

2.Стойка на лопатках, на голове, на руках, мостик, полу шпагат, шпагат, опорный прыжок.

Литература [2,с.153,160-163]; [3,с.70-85, 102-105].

Тема 2.4 Нетрадиционные виды гимнастики

Нетрадиционные виды гимнастики к ней относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, и другие виды двигательной активности. Выполнение обще развивающих и танцевальных упражнений, объединённых в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Вопросы для самопроверки

1. Шейпинг
2. Аэробика
3. Фитнес.

Литература [11,с.25-48]; [10,с.50-55].

**Раздел 3 Лыжная подготовка.**

Тема 3.1 Техника ходов.

 Под техникой передвижения на лыжах подразумеваются целесообразные, эффективные и экономные движения лыжника, направленные на приобретение наибольшей скорости передвижения. Применяемый в настоящее время попеременный ход отличался более высокой посадкой и меньшим наклоном туловища. Одновременные ходы получили своё название за одновременный толчок обеими палками. Одновременные ходы бывают без шажными , одношажными и двухшажными, в зависимости от числа скользящих шагов, выполненных перед толчками палками.

 Вопросы для самопроверки

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Попеременный четырёхшажный ход.
3. Одновременный двухшажный ход.
4. Одновременный одношажный ход.

Литература [2,с.103,110-116]; [3,с.32-38].

Тема 3.2 Техника торможения.

Техника спуска с гор на лыжах имеет целью сохранение нужного направления и равновесия. Следующий этап обучения ставит своей целью научить регулировать скорость – тормозить и останавливаться. Для того чтобы осуществить торможения лыжами, необходимо, чтобы одна или обе лыжи были поставлены на рёбра под углом к направлению движения. На прямых спусках тормозить можно, поставив лыжи в положение плуга или полуплуга (упора), а на косых – полуплугом или боковым соскальзыванием на ребрах-«юзом»

Вопросы для самопроверки

1. Торможение плугом.

2. Торможение «упором».

 3. Торможение боковым соскальзыванием.

Литература [2,с.120,131-140]; [3,с.106-108, 118-123].

Тема 3.3 Техника поворотов.

 Существуют ряд способов поворотов на лыжах, на ходу является основным как у высококвалифицированных лыжников, так и у новичков. Переступание начинается с внутренней лыжи по отношению к повороту. Поворот плугом применяется на пологих реже средней крутизны склонах на небольшой скорости. Есть несколько способов преодоления подъёмов на лыжах: попеременным способом, полуёлочкой , ёлочкой и лесенкой. Название трёх последних способов дано в соответствии с отпечатками следов от лыж при подъёме.

 Вопросы для самопроверки

1. Поворот переступанием.

2. Поворот плугом.

3. Поворот упором.

4. Подъём лесенкой, полулесенкой, елочкой.

Литература [2,с.141,154-159]; [3,с.124-126, 130-136].

**Раздел 4 Волейбол.**

Тема 4.1 Техника перемещения в стойках.

Одним из показателей физической культуры , является умение демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико –тактические действия одной из спортивных игр. В этой связи с целью комплексного овладения техникой и тактикой волейбола совершенствуются ранее изученные игровые приёмы и изучаются новые, дающие возможность студентам вести игру в соответствии с существующими правилами. Для этого необходимо освоить приём мяча сверху двумя руками с последующим падением-перекатом на спину, приём мяча снизу двумя руками с последующим падением-перекатом на спину, верхнюю прямую подачу из-за лицевой лини, блокирование одиночное и групповое (двойное) и нападающий удар с изменением направления полёта мяча.

 Вопросы для самопроверки

1. Передача мяча сверху, снизу на месте, в движении.
2. Нападающий удар, блок.
3. Литература [11,с.50,154-156].

Тема 4.2 Подача мяча в волейболе, учебная игра.

 Подача предназначена не только для введения мяча в игру, она может быть также эффективным средством, затрудняющим или срывающим атаку соперника. Игра может считаться эффективной только в том случае, когда они в полной мере и уверенно умею применять изученные игровые приёмы в сложных условиях игры. Поэтому нужно уделять должное внимание не только совершенствованию индивидуальных тактических действий при выполнение основных приёмов игры в нападении и защите, но и освоению более сложных групповых и командных тактических действий.

 Вопросы для самопроверки

1. Подача нижняя прямая. Подача боковая (верхняя и нижняя). Подача верхняя прямая.
2. Тактика игры в нападении.
3. Тактика игры в защите.
4. Приём подачи.

Литература [11,с.157,160-163]; [10,с.56-61, 64-70].

**Раздел 5 Баскетбол.**

Тема 5.1 Передача мяча в игре разными способами.

 С изучением техники игры развиваются двигательные качества с акцентом на быстроту, координацию движений, скоростно силовые качества. Передачи мяча выполняются на близкие, средние и дальние расстояния двумя руками, одной рукой из-за головы и с отскоком об пол.

 Вопросы для самопроверки

1. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола.

2. Передача одной рукой от плеча. Стойка.

3. Передача в движении.

Литература [9,с.16,20-24]; [4,с.56-60, 62-71].

Тема 5.2 Ведение мяча в игре.

Игрок с мячом может непосредственно поразить корзину броском со средней и дальней дистанции, а также пройти под корзину с ведением. Для этого он должен освоить примеры обыгрывания защитника, такие, как вышагивание, скрестный шаг, поворот.

Вопросы для самопроверки

1. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое.

2. Ведение с изменением с изменением направления движения, скорости высоты отскока

Литература [9,с.33,37-40]; [4,с.74-80, 81-85].

Тема 5.3 Броски мяча.

 Броски мяча выполняются преимущественно одной и двумя руками от головы. Это броски целесообразно применять при плотной опеке противника. В эти бросках мяч перед выпуском держится высоко, и это заставляет защитника подходить ближе к нападающему, тем самым последнему легче производить уход.

Вопросы для самопроверки

1. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трёх очковый бросок.

Литература [9,с.28,30-40].

Тема 5.4 Тактика игры.

Командные нападения строится из взаимодействия двух и трёх игроков. В свою очередь, все взаимодействия двух и трёх игроков базируется на трёх основных движениях игрока без мяча: к корзине, к партнёру без мяча. Наряду с умением реализовать численное превосходство в ситуациях 2х1, 3х2, внимание обращается на другие элементы быстрого прорыва – старт игроков передней линии и своевременную первую передачу. Проводится обучение основам тактики игры в групповых взаимодействиях 3х3. Знакомятся с системой нападения через центрового игрока, совершенствуются элементы личной системы защиты.

1. Вопросы для самопроверки

2. Тактика индивидуальной игры в защите, в нападении.

3. Тактика командной игры в защите и в нападении.

4. Правила игры. Судейская практика.

Литература [9,с.41,42-50]; [4,с.90-103, 103-105].

**3 Задания для контрольных работ**

 **Темы контрольных работ по дисциплине «Физическая культура» для студентов 1 курса**

1 Физическая культура. Цель и задачи физического воспитания . Принципы, основы и основные направления системы физического воспитания.

2 Физические качества и способности.

3 Сила и методы её воспитания.

4 Выносливость и методы её воспитания.

5 Ловкость и методы её воспитания.

6 Быстрота и методы её воспитания

7 Формирование осанки. Характеристика. Значение и признаки рациональной осанки. Типы осанки причины её нарушения.

8 Формирование личности в процессе физического воспитания.

9 личная гигиена физкультурника.

10 Рациональный суточный режим, его влияние на здоровье и работоспособность.

11 Закаливание. Основные принципы, формы и механизм воздействия на организм.

12 Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека.

13 Рациональное питание. Калорийность. Совместимость продуктов. Пищевой рацион и режим питания. Гигиенические требования к питьевой воде.

14 Гигиенические требования к местам занятий физкультурой и спортом, одежде и обуви.

15 Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.

16 Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой

(доврачебной) помощи пострадавшему.

17 Спортивная тренировка, её цели, задачи, принципы.

18 Значение производственной гимнастики. Условия и основные формы проведения производственной гимнастики.

19 Вспомогательные гигиенические средства: гидропроцедуры, бани, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух. Их влияние на работоспособность и восстановление.

20 Средства профессионально – прикладной физической подготовки. Прикладная значимость некоторых физических упражнений и видов спорта, учащихся и работающих.

21 Формы организации профессионально – прикладной физической подготовки учащихся и работающих.

22 Характеристика условий труда специалиста, требования к его физической подготовленности.

 **Темы контрольных работ по дисциплине «Физическая культура» для студентов 2 курса**

1 Утренняя гигиеническая гимнастика, её задачи, требования к организации и проведению.

2 Сущность спорта и его роль в обществе.

3 Утомление и восстановление на занятиях физической культурой и спортом.

4 Здоровый образ жизни. Его составляющие.

5 Физические упражнения как основные средства физической культуры.

6 Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания, кровообращения, центральную нервную систему.

7 От Олимпии до Сиднея (история Олимпийского движения).

8 Физическая подготовка допризывника.

9 Алкоголь и табака курение, какой вред они приносят нашему здоровью.

10 Ритмическая гимнастика.

11 Ведущие спортсмены Красноярского края. Их вклад в мировое спортивное движение.

12 Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших спортсменов РФ).

13 Бодибилдинг для девушек и юношей.

14 Оздоровительные виды гимнастики (к примеру, отдельный комплекс гимнастики).

15 Профилактика заболеваемости средствами физической культуры.

16 Массаж и само-массаж как средство оздоровления и восстановления.

17 История участия Российских и советских спортсменов в Олимпийских играх.

18 История международного Олимпийского движения. Символика, ритуалы.

19 Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

20 Основы лечебной физической культуры.

21 Атлетическая гимнастика. Оздоровительное и эстетическое значение.

 **Темы контрольных работ по дисциплине «Физическая культура» для студентов 3 курса**

1 Правовые основы физической культуры и спорта.

2 Организация физического воспитания в учебных заведениях среднего профессионального образования.

3 Основные понятия физической культуры.

4 Роль физической культуры в духовном воспитании молодёжи.

5 Здоровый образ жизни. Резервы организма.

6 Внешняя среда. Экология Общество. Гигиена тела.

7 Внутренняя среда. Питание. Курение. Алкоголизм. Наркомания.

8 Рациональный режим труда и отдыха.

9 Физическая культура и здоровый образ жизни.

10 Физические способности человека. Сила. Выносливость. Быстрота, гибкость, ловкость.

11Основы физической и спортивной подготовки.

12 Схема построения занятий физической культурой.

13 Виды спортивной подготовки.

14 Самоконтроль в процессе физического воспитания.

15 Утренняя гимнастика (привести несколько комплексов упражнений).

16 Коррекция фигуры.

17 Развитие общей выносливости.

18 Развитие силы. Атлетическая гимнастика.

19 Развитие скоростно-силовых качеств.

20 Ритмическая гимнастика.

21 Спорт в физическом воспитании студента.

22 Определение спортивной деятельности и спортивная классификация.

23 Олимпийские игры в Древней Греции.

24 Олимпийские игры в современности.

**Темы контрольных работ по дисциплине «Физическая культура» для студентов 4 курса**

1 Спорт, и его роль и организация в обществе.

2 Типы и виды спорта.

3 Характеристика системы подготовки спортсменов.

4 Спортивная подготовка как модель для освоения профессиональных умений и навыков.

5 Спортивная техника: характеристика, критерии эффективности.

6 Физические способности, кондитиционная и координационная подготовка.

7 взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.

8 Соревнования и соревновательная подготовка.

9 Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов.

10 Тренировка и тренировочная деятельность в спорте.

11 Физическая подготовка. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка: задачи, средства, методы.

12 Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.

13 Утомление и восстановление.

14 Тренировочные и соревновательные нагрузки и восстановление.

15 Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности.

16 Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности.

17 Специфика вида спорта и продолжительность подготовки.

18 Подготовка спортсменов в сфере массового спорта.

19 Игровые виды спорта (на примере волейбол, баскетбол, настольный теннис) характеристика игры.

20 Спортивные единоборства. Характеристика одного из видов. (на примере каратэ-до, бокс, борьба).

21 Сложно кардинационные виды спорта (на примере спортивная гимнастика).

22 Спортивное плавание. Характеристика плавания как вида спорта.

23 Виды лыжного спорта. Характеристика лыжного спорта.

**Литература**

1 Легкая атлетика: Учеб. для институтов физ. культуры. /под ред.Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.

2 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, В.А. Комкоров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.

3 Физическая культура: Учеб.пособие для студ. сред. проф. учебн. заведений /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.

4 Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2008.

5 Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2009.

6 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, 2010.

7 Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2008.

8 Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2009.

9 Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2008.

10Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2010.

11Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2010.

12 Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2008.

**Содержание**

 Пояснительная записка

1 Требования к оформлению домашних контрольных работ студентов заочного отделения

2 Программа курса и общие методические указания

3 Задания для контрольных работ

 Литература