**Самостоятельная работа №5 I курс, 2 семестр 9011**

**Подготовка реферата на тему: «**Влияние занятий физическими упражнениями на опорно-двигательный аппарат»

Цель: формирование знаний основ физической культуры для организации здорового образа жизни обучающихся и осознание ими важности регулярных занятий физическими упражнениями для организма человека.

 Вопросы:

1. Характеристика физических упражнений.
2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
3. Значение занятий физическими упражнениями на опорно-двигательный аппарат.

Общие требования: - титульный лист,

 - в печатном виде,

 - план работы,

 - объем – не более 10 страниц,

 - интервал – 1,5, шрифт- 14,

 - список литературы (не менее 3-х источников).

 Список литературы для подготовки:

1. [В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт](http://www.ozon.ru/context/detail/id/4578236/#persons) Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие: Второе издание. –М.: [Альфа-М](http://www.ozon.ru/context/detail/id/1918972/), [Инфра-М](http://www.ozon.ru/context/detail/id/856523/%22%20%5Co%20%22%D0%98%D0%B7%D0%B4%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), 2010. – 336с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебное пособие: начальное и среднее профессиональное образование. – М.: Академия, 2010г. – 272с.
3. [Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев](http://www.ozon.ru/context/detail/id/5541408/#persons). Физическая культура: среднее профессиональное образование. – М.: Академия, 2010. – 176с.
4. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. Пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 526с.
5. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно – педагогический аспект. Книга для педагога. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 624с.

Критерии оценки:

«5» баллов – выставляется, когда работа выполнена с соблюдением всех

 предъявленных требований и выбранная тема описана в

 полном объеме.

«4» балла – выставляется, когда работа выполнена с соблюдением всех

 предъявленных требований, но выбранная тема описана не в

 полном объеме.

«3» балла – выставляется, когда работа выполнена, но со значительными

 отклонениями от предъявленных требований.

«2» балла – выставляется, когда работа выполнена с полным не

 соответствием с предъявленными требованиями.

Выполненную работу отправлять на  [zhukov23.86@mail.ru](https://e.mail.ru/messages/inbox/) до 25 марта 2020г.