

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/kurosovaya-rabota/433645>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Педагогика

Создание комфортных условий труда выгодно и удобно самим работодателям. Чтобы максимально минимизировать снижение работоспособности персонала в конце рабочего дня, следует правильно распределить время отдыха и разделить смены или рабочие дни предписанными Правилами внутреннего трудового распорядка перерывами [9].

Важно, чтобы время начала технического перерыва совпадало с окончанием временного отрезка высокой производительности труда. На предприятиях и в организациях режимом труда и отдыха предусмотрены плановые перерывы в течение рабочего дня или смены в соответствии с видом работ, относимые или не относимые к рабочему времени.

Прежде всего работникам должно быть предоставлено время отдыха и приема пищи, которое должно длиться не менее 30 минут и не более двух часов. Этот перерыв не входит в рабочее время. Конкретное время предоставления таких перерывов определяется на уровне предприятия в системе коллективно-договорного регулирования и правил внутреннего трудового распорядка [5, с. 90].

Как правило, работодатели пытаются учитывать объективные факторы при определении продолжительности обеденного перерыва – степень стресса на работе, психологические и физические характеристики работников, отработанное время за смену (рабочий день).

Поэтому в большинстве случаев время начала обеда – это третий или четвертый час непрерывной работы, в этот период сотрудники начинают чувствовать усталость, а общая продуктивность труда значительно снижается.

На производствах, имеющих непрерывный производственный цикл, там, где нет возможности предоставить некоторым сотрудникам перерывы и специальные подразделения для отдыха и приема пищи, работодатели создают условия организации обедов на рабочих местах.

Кроме обеденного, существуют еще и короткие перерывы, обусловленные особенностями трудового и производственно-технологического направлений деятельности на конкретном предприятии.

На основе многочисленных исследований в области использования персонала и нормирования рабочего времени, рассматривая опыт различных фирм, можно предложить основные направления совершенствования режимов работы и отдыха персонала различных категорий. В этот список входят следующие мероприятия: соблюдение нормальной продолжительности рабочих: смены и дня, обязательное предоставление оплачиваемых трудовых отпусков, внутрисменное чередование времени работы и отдыха по научно обоснованным нормативам, снижение затрат внерабочего времени, связанного с производительной деятельностью, борьба со сверхурочными отработками, организация двух- и трехсменной работы, применение рациональных форм отдыха [8, с. 75].

Выделенные мероприятия целесообразны как для сферы производства, так и для сферы обслуживания. Во многих отраслях существует зависимость сезонного характера труда от природно-климатических факторов и многих других условий, влияющих на распределение времени работы и отдыха. Из-за этого может вестись суммарный учет времени работы.

На многих промышленных предприятиях применяют двухсменный, иногда трехсменный режим работы, что приводит к отсутствию растянутости времени работы в течение суток и созданию более благоприятных условий для восстановления сил. Такой метод рационального использования внерабочего времени будет очень плодотворно способствовать закреплению рабочих кадров на производстве, привлечению молодежи во многие специальности.

Научно обоснованные режимы работы и отдыха предприятий регламентируются «Межотраслевыми рекомендациями по созданию рациональных режимов труда и отдыха», «Типовыми внутрисменными режимами труда и отдыха рабочих предприятий промышленности», «Межотраслевыми рекомендациями по научной организации труда рабочих промышленных предприятий», «Рекомендациями по предупреждению переутомления работников физического и умственного труда».

Рациональное сочетание времени работы и перерывов на отдых является фактором повышения эффективности использования человеческого капитала в целом. Забота, которую работодатель проявляет к

сотрудникам, может способствовать повышению производительности труда работников, ощущая поддержку руководства, стремящегося как-то улучшить условия труда, создать оптимальный режим труда и отдыха, устранить монотонность в процессах, изменить условия окружающей среды, персонал это оценит [9].

В результате работник будет стараться выполнять трудовые обязанности более качественно и результативно, будет заинтересован в сохранении рабочего места. В настоящее время для оптимизации времени работы и отдыха на российских предприятиях возможно создание специальных зон или комнат отдыха сотрудников.

Для снятия нервного и психологического напряжения возможно открытие комнат психологической разгрузки. Для восстановления работоспособности сотрудников организации, борьбы с утомлением целесообразно использование функциональной музыки, которую будут транслировать на производстве. Для персонала с менее подвижным режимом труда, выполнение функций которых связано с постоянным сидячим положением, возможно выполнение различного комплекса физических упражнений, производственной гимнастики. В свободное время или время отдыха следует организовать занятия в спортивном зале на территории организации или вне ее.

Все эти меры вполне в силах предпринять работодатель, который заботится о своем персонале и получении высоких результатов производственной деятельности [5, с. 93].

## 2 АНАЛИЗ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА В ООО «РЕСТ-ГРУПП»

### 2.1 Организационно-экономическая характеристика предприятия

АО «Контактор» - производит и продает средства автоматики и телемеханики. Продукция пользуется спросом промышленными и транспортными предприятиями России, стран СНГ и другими странами. Основной задачей является обеспечение безубыточной деятельности, получение прибыли, выпуск продукции, обеспечивающей безопасность движения механизмов по заданной траектории.

АО «Контактор» производит основные виды продукции:

- реле штепсельные малогабаритные – широко применяются в устройствах автоматики и телемеханики на промышленных предприятиях;
- реле транзиттерные – предназначены для работы в кодовых и импульсных рельсовых цепях переменного тока;
- реле кодовые – предназначены для осуществления схемных зависимостей в устройствах автоматики, телемеханики, связи и электропитания на транспорте и прочая аппаратура.

В приложении А представлена организационная структура АО «Контактор». «Достоинством организационной структуры является наличие эффективных вертикальных связей, к слабой стороне организационной структуры следует отнести отсутствие горизонтальных связей», представленной в приложении А

Текущие цели предприятия состоят в следующем:

- «расширение рынков сбыта путем увеличения производства и реализации продукции»;
- «обеспечение устойчивого конкурентного преимущества на рынках сбыта»;
- «решение социальных проблем работников»;
- увеличение и максимизация прибыли предприятия.

### 2.1 Организация опытно-экспериментального исследования уровня быстроты младших школьников средствами подвижных игр

Для выявления уровня быстроты младших школьников было проведено исследование, которое состояло из двух этапов: констатирующий, формирующий.

На констатирующем этапе были подобраны диагностические методики, был проведен эксперимент, результаты которого, были запротоколированы и проанализированы.

База исследования МОУ №123 – 3 класс. 20 детей.

В рамках исследования физического развития детей с умственной отсталостью были использованы несколько тестов, предназначенных для определения быстроты.

Первый тест был посвящен бегу на 30 метров. Его целью было определение скоростных возможностей у младших школьников. Тест проводился на спортивной площадке. Перед началом теста было убедительно проверено, что место было подготовлено для проведения испытания, и с помощью специальной разметки были отмечены линии старта и финиша. Расстояние между этими линиями составляло 30 метров.

Испытуемые становились перед линией старта, так чтобы не наступать на нее, и по команде "На старт! Внимание! Марш!" выполняли бег на 30 метров. Время засекалось с помощью секундомера при команде "Марш!" и останавливалось, когда испытуемые пересекали линию финиша.

Критерии оценивания

Девочки:

Высокий уровень 5,8-6,2

Средний уровень 6,3-7,1

Низкий уровень 7,2-7,8

Мальчики:

Высокий уровень 5,8-6,2

Средний уровень 6,3-7,0

Низкий уровень 7,1-7,6

Результаты проведения первой методики представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты выявления уровня быстроты бегу на 30 метров.

| Уровень | Количество детей | Процентное соотношение |
|---------|------------------|------------------------|
|---------|------------------|------------------------|

|         |   |     |
|---------|---|-----|
| Высокий | 3 | 15% |
|---------|---|-----|

|         |   |     |
|---------|---|-----|
| Средний | 5 | 25% |
|---------|---|-----|

|        |    |     |
|--------|----|-----|
| Низкий | 12 | 60% |
|--------|----|-----|

Результаты проведения первой методики представлены в таблице 1. Таблица отображает уровни быстроты бегу на 30 метров и их соотношение среди детей. В соответствии с полученными данными, можно увидеть, что большинство детей (60%) имеют низкий уровень быстроты. Однако, значительную долю составляют дети со средним уровнем (25%), и лишь небольшое количество детей (15%) имеют высокий уровень быстроты.

Эти результаты могут говорить о необходимости проведения дополнительных тренировок для детей с низким уровнем быстроты. Также, результаты позволяют выявить потенциальные таланты в беге, среди детей с высоким уровнем. Важно разработать программу для повышения уровня быстроты среди детей и для поддержания высокого уровня у тех, у кого он уже присутствует.

Также, необходимо учесть, что данные получены только из первой методики, и для более полной картины следует провести дополнительные исследования и использовать другие методы для оценки уровня быстроты у детей. Все это поможет более точно определить требующиеся меры для улучшения быстроты и развития потенциала детей в этой области.

Второй тест, челночный бег на 3х10 метров, предназначался для определения быстроты и координационных способностей. Он проводился в спортивном зале. Перед началом тестирования была сделана разметка 10 метров (линии старта и финиша). Испытуемые должны были выполнить бег на 10 метров к линии финиша, а перед поворотом на 180 градусов коснуться рукой линии. Затем они возвращались к линии старта, снова касались ее, поворачивали на 180 градусов и бежали к линии финиша. Время засекалось при команде "Марш!" и останавливалось, когда испытуемые пересекали линию финиша. Результаты проведения второй методики представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты выявления уровня быстроты челночный бег на 3х10 метров.

| Уровень | Количество детей | Процентное соотношение |
|---------|------------------|------------------------|
|---------|------------------|------------------------|

|         |   |     |
|---------|---|-----|
| Высокий | 3 | 15% |
|---------|---|-----|

|         |   |     |
|---------|---|-----|
| Средний | 5 | 25% |
|---------|---|-----|

|        |    |     |
|--------|----|-----|
| Низкий | 12 | 60% |
|--------|----|-----|

Результаты проведения второй методики представлены в таблице 2. Эта таблица показывает результаты выявления уровня быстроты челночного бега на дистанции 3х10 метров среди детей.

Из таблицы видно, что самый высокий уровень быстроты челночного бега продемонстрировали только 3 детей, что составляет всего 15% от общего числа участников. Это говорит о том, что индивидуальное исполнение и координация движений у этих детей являются их сильными сторонами.

Средний уровень быстроты челночного бега наблюдался у 5 детей, что составляет 25% от общего числа

участников. Это говорит о том, что эти дети показали достаточно хорошие результаты, хотя у них есть еще потенциал для улучшения.

Большинство детей, а именно 12 из 20, продемонстрировали низкий уровень быстроты челночного бега. Это составляет 60% от общего числа участников. Это может быть вызвано различными факторами, такими как недостаток тренировок или недостаточное усилие при выполнении задания.

В целом, результаты показывают, что большинство детей нуждаются в дальнейшей работе и тренировках для улучшения своего уровня быстроты челночного бега. Однако, стоит отметить, что некоторые дети уже проявляют высокий потенциал и могут успешно развиваться в этой области. Эти данные могут быть полезны для тренеров и педагогов при планировании тренировочных занятий и индивидуальной работы с детьми.

Третий тест, прыжок в длину с места, предназначался для определения развития скоростно-силовых способностей у детей с умственной отсталостью. Тест проводился в спортивном зале, где была сделана разметка: линия старта и сантиметровая лента длиной 3 метра, которая была размещена от линии старта. Испытуемые становились перед линией старта, не наступая на нее, и выполняли прыжок в длину с места. У них было разрешение на три попытки. Прыжок оценивался в сантиметрах, замерялся по касанию последней части тела приземления.

Результаты проведения третьей методики представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты выявления уровня быстроты прыжок в длину с места.

Уровень Количество детей Процентное соотношение

Высокий 5 25%

Средний 5 25%

Низкий 10 50%

Из результатов проведения третьей методики выявления уровня быстроты прыжка в длину с места, представленных в таблице 3, можно сделать следующий вывод. В группе детей, прошедших тестирование, можно выделить три основных уровня быстроты прыжка: высокий, средний и низкий.

Наиболее заметной группой оказались дети с низким уровнем быстроты прыжка, их количество составляет 10 человек, что составляет 50% от общего числа участников исследования. Это говорит о том, что большинство детей требуется дополнительная тренировка и работа над этим навыком.

Группы с высоким и средним уровнем быстроты прыжка представлены одинаковым количеством детей - по 5 человек, что составляет 25% от общего числа участников. Это означает, что часть детей уже обладает хорошими навыками и показателями по данной методике и требует лишь некоторой коррекции и совершенствования.

Таким образом, результаты проведенной третьей методики указывают на необходимость внесения корректировок в тренировочные программы и упражнения для участников исследования, особенно среди детей с низким уровнем быстроты прыжка. Это позволит им совершенствовать свои навыки и приближаться к более высоким показателям, а также продолжать развивать и поддерживать уровень прыжка у детей с высоким и средним уровнем быстроты.

Общие результаты исследования быстроты представлены в таблице 4.

В исследовании принимали 7 детей с легкой формой умственной отсталости.

Таблица 4 Результаты исследования ввстроты

№ Фамилия имя ребенка Методика 1 Методика 2 Методика 3 Общей уровень

1. А.К. Высокий Высокий Средний Высокий
2. Б.В. Средний Средний Высокий Средний
3. Б.Е. Высокий Высокий Низкий Средний
4. Б.М. Низкий Низкий Средний Низкий
5. В.Д. Низкий Низкий Низкий Низкий
6. Г.Н. Низкий Низкий Высокий Средний
7. Д.К. Высокий Высокий Низкий Средний
8. Ж.Н. Низкий Низкий Средний Низкий
9. К.И. Средний Средний Средний Средний
10. К.В. Средний Средний Низкий Средний
11. К.К. Низкий Низкий Средний Низкий
12. К.И. Средний Средний Высокий Средний
13. К.С. Низкий Низкий Низкий Низкий
14. Л.А. Средний Средний Низкий Средний

15. М.К. Низкий Низкий Низкий Низкий
16. Н.М. Низкий Низкий Низкий Низкий
17. П.С. Низкий Низкий Высокий Средний
18. Р.К. Низкий Низкий Низкий Низкий
19. С.С. Высокий Высокий Высокий Высокий
20. С.Р. Низкий Низкий Низкий Низкий

У 2 детей с выявлен высокий уровень развития быстроты

У 9 детей выявлен средний уровень развития физического здоровья.

У 9 детей выявлен низкий уровень.

Для наглядности представим данные в процентном соотношении на рисунке 1.

Рис. 1 Результаты проведения исследования по изучению быстроты.

Из таблицы 1 видно, что уровень быстроты у детей находится на низком уровне, что свидетельствует о необходимости разработки и внедрения у специальной программы направленную на развитие быстроты.

## 2.2 Реализация методики по воспитанию быстроты младших школьников на уроках физической культуры

В ходе проведения формирующей части педагогического эксперимента (включающей 12 уроков) в классе физической культуры, учебное содержание занятий в экспериментальной группе было основано на программе ФГОС, с активным использованием подвижных игр, целью которых было развитие быстроты. В рамках эксперимента, направленного на развитие этой физической качественной характеристики, мы предложили экспериментальной группе ряд подвижных игр:

1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие [Текст] / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
2. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» [Текст] / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2016.– 647 с.
3. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» [Текст] / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ– ДАНА, Закон и право, 2016.– 687 с.
4. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» [Текст] / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2017. – 695 с.
5. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов [Текст] / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
6. Ашмарин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Б.А.Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин. - Санкт Петербург : ЛГОУ, 2019. - 324 с.
7. Бернштейн, А.Н. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / А.Н. Берхнштейн. - Москва, 2016. - 324 с.
8. Благуш, П.К. О теории тестирования двигательных способностей [Текст] / П.К. Благуш. - Москва : Физкультура и спорт, 2017. - 234 с.
9. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М.М. Боген. - Москва : Физкультура и спорт, 2016. - 213 с.
10. Булкин, В.А. Развитие силы и быстроты у подростков, средствами и методами физического воспитания [Текст] / В.А. Булкин. - Москва : Академия, 2018. - 325 с.
11. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник [Текст] / А.А. Васильков. - Ростов на Дону : Феникс, 2018. - 381 с.
12. Вишнева, Л.В. Цель деятельности и освоения двигательных действий [Текст] / Л. В. Вишнева. - Физкультура в школе, 2017. 290 с.
13. Горшенков, С.С. Развитие двигательной функции детей и подростков под влиянием занятий спортом в секции общей физической подготовки [Текст] / С. С. Горшенков. - Москва, 2016. - 213 с.

14. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры [Текст] / А.А.Гужаловский. - Москва: Физкультура иСпорт, 2016. - 352 с.
15. Донской, А.А. Законы движений в спорте [Текст] / А.А. Донской. - Москва : Физкультура и спорт, 2018. - 356 с.
16. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Текст]. - М. : Спорт, 2016. - 624 с.
17. Иноземцева, Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте [Текст]. - Томск : ТГУ, 2018. - 75 с.
18. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений [Текст].- М. : Советский спорт, 2017. - 142 с.
19. Каледин, С.В. Рациональное чередование упражнений развития быстроты, силы и выносливости в занятиях с подростками [Текст] / С.В.Каледин, Г.С. Ласин, И.А. Щербакова // Проблемы юношеского спорта. - Москва : Физкультура и спорт, 2018. - 281 с.
20. Курамшин, Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств : Теория и технология применения : учебное пособие [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. - Санкт-Петербург, 2019. - 271 с.
21. Курамшина, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебное пособие для студентов вузов [Текст] / Ю.Ф. Курамшина. - Москва : Советский спорт, 2017. - 463 с.
22. Лапутин, А.Н. Обучение спортивным движениям [Текст] / А.Н. Лапутин. - Киев, 2016. - 281 с.
23. Лемов, Д. От знаний к навыкам. Универсальные правила эффективной тренировки любых умений [Текст] / Д. Лемов, Э. Вулвей, К. Ецци. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. - 304 с.
24. Мазначенко, В.Д. Обучение движениям (двигательным действиям): Теория и методика физического воспитания [Текст] / В.Д. Мазначенко. - Москва, 2016. - 261 с.
25. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта [Текст] / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель.- М. : Советский спорт, 2019. - 272 с.
26. Марина, И.В. Самоподготовка по физической культуре: учебное пособие [Текст]. - Вологда : ВоГУ, 2017. - 111 с.
27. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов вузов [Текст] / Л.П. Матвеев. - Москва : Физкультура и Спорт, 2018. - 543 с.
28. Матвеева, Л.П. Введение в теорию физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеева. - Москва : Физкультура и Спорт, 2017. - 128 с.
29. Мейксона, Г.В. Оценка техники движений на уроках физической культуры [Текст] / Г.В. Мейксона, Г.П. Богдановой. - Москва : Просвещение, 2015. - 96 с.
30. Михайлова, Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера : монография [Текст]. - М. : Физическая культура, 2019. - 288 с.
31. Михно, Л.В. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных футболистов: учебное пособие [Текст] / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, С.М. Ашкинази. - М. : Спорт, 2016. - 168 с.
32. Мутко, В.Л. Мини-футбол – игра для всех [Текст] / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М. : Советский спорт, 2018. - 264 с.
33. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Текст] / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
34. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО [Текст] / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2018. - 424 с.
35. Петров, П.К. Основные направления научных исследований и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта [Текст] / П.К. Петров // Современные проблемы науки и образования. - 2021. - № 6. - С. 18-28.
36. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 5-6лет. Старшая группа [Текст] / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2021. - 128 с.
37. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в муниципальном образовании: Монография [Текст] / А.А. Передельский. - М.: Физ. культура, 2018. - 128 с.
38. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура [Текст] : Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. — М.: Советский спорт, 2019. — 416 с.
39. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура [Текст]: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. — М.: ИЦ Академия, 2018. — 416 с.
40. Роберт, И.В. Основные направления фундаментальных и прикладных научных исследований, определяющих развитие информатизации отечественного образования [Текст] / И.В. Роберт // Человеческий

капитал. – 2021. – № 6. – С. 12-18.

41. Саяпина, С.Г. Актуальные проблемы исследований в области физической культуры и спорта [Текст] / С.Г. Саяпина // РЭУ имени Г.В. Плеханова Кемеровский институт (филиал). Форум молодых ученых. – 2017. — С. 162-167.

42. Скобликова, Т.В. Актуальные направления научных исследований в области физической культуры и спорта: от теории к практике [Текст] / Т.В. Скобликова, В.Ю. Андреева, А.В. Скриплев // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. В 2 т. Т. 1 / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2020. – С. 441-443.

43. Скобликова, Т.В. Содержание и структура построения организационно-педагогической модели становления физической культуры личности студента в университете [Текст] / Т.В. Скобликова, Е.В. Скриплева, В.Ю. Андреева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – №4. – С. 104-110.

44. Семенов, Г.А. Двигательные качества человека и методика их развития и проверки [Текст] / Г.А. Семенов // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2018. – С. 23-56.

45. Фомин, В.А. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / В.А. Фомин, В.П. Филин. – Москва, 2016. – 198 с.

46. Фомин, Н.А., Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – Москва, 2018. – 291 с.

47. Хазова, С.А. Актуальные проблемы и современное состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст] / С.А. Хазова // Современные наукоемкие технологии. – 2019. – № 12-3. – С. 637-641.

48. Чукалина, Я.В. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации [Текст] / Я.В. Чукалина // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 5(42). – 2016. – С. 130-134.

49. Швыдкая, Н.С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ [Текст] / Н.С. Швыдкая, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2019. – №6 (42). – С. 32-34.

50. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта учебное пособие для вузов [Текст] / Ж.К. Холодов. – Москва : Академия, 2017. – 480 с.

51. Шитикова, Г.Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках физического воспитания : учебное пособие [Текст] / Г.Ф. Шитикова. – Санкт Петербург, 2017. – 165 с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/433645>