**Приложение №3**

**к тематическому плану**

**1.Комплекс ГТО как основа физического воспитания**

В положении о Всероссийском физкультурно-­спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» указано, что целями ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

**Литература:**

1. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-­спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление от 11 июня 2014 г., № 540 / Правительство Российской Федерации// Администратор образования. – 2014. – № 14. – С. 22­26.

2.Значки ГТО (2014) [Электронный ресурс] // [http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto.html – 02.02.2015](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto.html%20–%2002.02.2015).

3.Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-­спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): приказ от 29 августа 2014 г., № 739 / Министерство спорта Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 11. – С. 67­70.

**2.Биологическое значение дыхания**

В обиходе понятие «дыхание» нередко представляют в виде вдохов и выдохов, осуществляемых человеком. На самом деле это гораздо более сложное явление. Дыхание — это совокупность процессов, в результате которых происходит потребление организмом кислорода, его использование и выделение углекислого газа.

**Литература:**

1.Курепина М. М., Ожигова А. П., Никитина А. А. Анатомия человека. М., 2002.

2.Самусев Р. П. Анатомия человека. М., 1995.

3.Хрипкова А.Г. Возрастная физиология  и школьная гигиена. - М.: Просвещение, 1990.

**3.Инфекционные заболевания.**

Инфекционные заболевания — это группа заболеваний, вызываемых проникновением в организм патогенных (болезнетворных) микроорганизмов. Для того чтобы патогенный микроб вызвал инфекционное заболевание, он должен обладать вирулентостью (ядовитостью; лат. virus — яд), то есть способностью преодолевать сопротивляемость организма и проявлять токсическое действие. Одной из особенностей инфекционных заболеваний является наличие инкубационного периода, то есть периода от времени заражения до появления первых признаков. Длительность этого периода зависит от способа заражения и вида возбудителя и может длиться от нескольких часов до нескольких лет (последнее бывает редко). Место проникновения микроорганизмов в организм называют входными воротами инфекции.

**Литература.**

1. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. — М.: ФиС, 1981.
2. <http://ibolezn.ru/profilaktika.html> «Профилактика и предупреждение инфекционных заболеваний»
3. <http://med-tutorial.ru/med-books/book/29/page/4-glava-4-infektsionnie-bolezni/166-meri-borbi-s-infektsionnimi-zabolevaniyami> «Меры борьбы с инфекционными заболеваниями»
4. <http://satinoschool.narod.ru/test1/p68aa1.html> «ПОНЯТИЕ ОБ ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЯХ»

**4.СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.**

**Средства спортивной тренировки**. Основными специфическими средствами спортивной трени­ровки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.

**Литература:**

1. Зайцев А. А. Основные компоненты спортивной тренировки: метод. рек. по спецкурсу «Теория спорта высших достижений» для студ. факультета физ. воспитания. - Калининград: Изд-во Калининградского унта, 2007. - 26 с.

2. Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом / И. М. Коротков. - М. : Физкультура и спорт, 2001. - 229 с.

3. Краузе Д. Баскетбол - навыки и упражнения / Д. Краузе. - М.: ФиС, 2006. 143 с.

4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д. И. Нестеровский. 3-е издание, стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 322 с.