

АНПОО «Колледж международного туризма, экономики и права»

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

_____ Онуфриенко А.Ф.

«_____» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ОГСЭ.04

Базовый уровень

Специальность

40.02.03 Право и судебное администрирование

(код и наименование специальности)

Форма обучения

Очная

Улан-Удэ

2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ	4
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном обучении (в программах профессиональной подготовки, переподготовки, повышения квалификации).

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в

преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий.

Практические занятия предусматривают организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме зачета.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Учебная дисциплина «Физическая культура» (ОГСЭ.04) относится к циклу профессиональной подготовки (ПП), среднее общее образование (СО), Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл (ОГСЭ).

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» (ОГСЭ.04) обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Выпускник, освоивший ОПОП, в соответствии с ФГОС должен обладать общими компетенциями, включающими способность:

ОК 10 Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование личностных результатов:

- ЛР.1.1 ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- ЛР.1.4 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- ЛР.1.5 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- ЛР.1.6 неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- ЛР.2.1 российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- ЛР.3.6 приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоянию;
- ЛР.4.1 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- ЛР.4.2 принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- ЛР.4.3 способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- ЛР.4.4 формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- ЛР.4.5 развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- ЛР.5.2 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- ЛР.6.2 положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей;
- ЛР.7.4 потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- ЛР.7.5 готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- ЛР.8.1 физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

5.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
практические занятия	122
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
<i>Итоговая аттестация в форме зачета, 3,5 семестр.</i>	

5.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04

Физическая культура 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Социально-культурные основы	Всего часов по теме		
	Содержание		
	Физическое воспитание в образовательных учреждениях НПО и СПО	2	2
	Физическая культура, спорт и туризм: основные понятия		
	Практическое занятие № 1: Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания	9	2
	Практическое занятие № 2: Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания	9	
	Самостоятельная работа № 1: Изучение учебной литературы: 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 2. Физическая культура личности. 3. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. 4. Деятельностная сущность физической культуры и спорта. 5. Ценности физической культуры. 6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. 7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. 8. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 9. Краткая характеристика функциональных систем организма. 10. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. 11. Возрастные особенности развития. 12. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. 13. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, выработка, "мертвая точка", "второе дыхание", утомление). 14. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечении его устойчивости к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды. 15. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	37	2

	16. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. 17. Составляющие здорового образа жизни. 18. Основные требования к его организации. 19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. 20. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
Тема 1.2. Медико-биологические и психолого-педагогические основы	Всего часов по теме		1
	Практическое занятие № 3: Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	3	3
	Практическое занятие № 4: Методы контроля за функциональным состоянием организма	3	
	Практическое занятие № 5: Основы самомассажа	3	
	Практическое занятие № 6: Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	3	
	Практическое занятие № 7: Основы методики судейства по избранному виду спорта	2	
	Практическое занятие № 8: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	2	
	Практическое занятие № 9: Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях	2	
	Самостоятельная работа № 2: Составление комплекса физических упражнений	37	3
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Всего часов по теме		2
	Содержание		
	Практическое занятие № 10: Выполнение акробатических упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций.	2	
	Практическое занятие № 11: Выполнение гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций.	2	
	Практическое занятие № 12: Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	2	
	Практическое занятие № 13: Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	2	
	Практическое занятие № 14: Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	4	
	Практическое занятие № 15: Выполнение упражнений на броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	4	

	Практическое занятие № 16: Выполнение упражнений на метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	2	
Тема 2.2. Подвижные и спортивные игры	Часов по теме:		
	Содержание		
	Практическое занятие № 17: Подвижные игры с основами легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	6	5
	Практическое занятие № 18: Подвижные игры с основами лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	6	
	Практическое занятие № 19: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	8	3
Всего:		148	

Физическая культура 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2		5
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Социально-культурные основы	Всего часов по теме		
	Практическое занятие № 1: Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания	8	2
	Практическое занятие № 2: Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания	8	

	Самостоятельная работа № 1: Изучение учебной литературы и написание реферата по одной из представленных тем: 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 2. Физическая культура личности. 3. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. 4. Деятельностная сущность физической культуры и спорта. 5. Ценности физической культуры. 6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. 7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. 8. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 9. Краткая характеристика функциональных систем организма. 10. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. 11. Возрастные особенности развития. 12. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием	24	2
	активной двигательной деятельности. 13. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, выработка, "мертвая точка", "второе дыхание", утомление). 14. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечении его устойчивости к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды. 15. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. 16. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. 17. Составляющие здорового образа жизни. 18. Основные требования к его организации. 19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. 20. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
Тема 1.2. Медико-биологические и психолого-педагогические основы	Всего часов по теме		1
	Практическое занятие № 3: Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2	3
	Практическое занятие № 4: Методы контроля за функциональным состоянием организма	2	
	Практическое занятие № 5: Основы самомассажа	2	
	Практическое занятие № 6: Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	2	
	Практическое занятие № 7: Основы методики судейства по избранному виду спорта	2	
	Практическое занятие № 8: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	2	

	Практическое занятие № 9: Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях	4	
	Самостоятельная работа № 2: Составление комплекса физических упражнений	24	3
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Всего часов по теме		
	Содержание		
	Практическое занятие № 10: Выполнение акробатических упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций.	2	2
	Практическое занятие № 11: Выполнение гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций.	2	2
	Практическое занятие № 12: Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	2	2
	Практическое занятие № 13: Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра,	2	2
	прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	2	
	Практическое занятие № 14: Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	2	
	Практическое занятие № 15: Выполнение упражнений на броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	2	
	Практическое занятие № 16: Выполнение упражнений на метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	2	
Всего		96	

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

6.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия стадиона и спортивного зала. г. Улан-Удэ, ул.Жердева, 9В.

Спортивный зал: конь гимнастический, скамейка гимнастическая с металлическими опорами, скамейка гимнастическая с деревянными опорами, бревно гимнастическое напольное, бревно гимнастическое высокое, мат гимнастический, козел гимнастический, мостик гимнастический; шведская стенка, брусья гимнастические, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазанья с крепежом, канат для перетягивания, стойки волейбольные со стаканами, круглые, сетка для волейбола, мячи волейбольные, щиты баскетбольные из фанеры, мячи баскетбольные, мини-футбольные ворота, мячи футбольные, теннисный стол, теннисные ракетки, стол для армрестлинга.

Особенности материально-технической базы, необходимой для организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусматриваются и реализуются по мере необходимости. В частности, в учебном процессе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах, электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Для обучающихся с нарушением зрения – портативный видеоувеличитель, принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля, бумага для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля, программа экранного увеличения с речью, портативный тактильный дисплей Брайля.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата – роллер компьютерный, ресивер для беспроводной связи, большая программируемая клавиатура, столы.

Для обучающихся с нарушением слуха – FM - передатчик, FM - приемник с индукционной петлей.

6.2 Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> — ЭБС «Юрайт», по паролю.
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для

СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> — ЭБС «Юрайт», по паролю.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> — ЭБС «Юрайт», по паролю.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> — ЭБС «Юрайт», по паролю.
3. Бегидова, Т. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> — ЭБС «Юрайт», по паролю.

Официальные издания

1. Российская газета – в библиотеке ЧОУ ВО БЭПИ
2. Собрание законодательства Российской Федерации

Законодательство РФ

1. Единая база ГОСТов РФ [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://gostexpert.ru/>

Специализированные периодические издания

1. Автономия личности – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47588.html> - ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Вестник спортивной науки – в библиотеке ЧОУ ВО БЭПИ
3. Вузовский вестник – архив библиотеки ЧОУ ВО БЭПИ
4. Наука – 2020 – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47481.html> - - ЭБС «IPRbooks», по паролю

Интернет-ресурсы:

1. <http://minstm.gov.ru> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
2. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
3. www.olympic.ru. - Официальный сайт Олимпийского комитета России
4. <http://www.afkonline.ru/biblio.html> - ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура (АФК) –Интернет-версия

5. <http://www.topsport.ru> –международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов
6. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ
7. <http://www.sportru.com> - Сайт Спорт ру.
8. www.elibrary.ru - Официальный сайт Научной электронной библиотеки URL [Электронный ресурс].
9. www.rsl.ru - Российская государственная библиотека