

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ МАШИНОСТРОЕНИЯ
ИМ. Н.П.ТРАПЕЗНИКОВА»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ: ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для обучающихся по профессии:
23.01.03 Автомеханик

Квалификация: техник
Форма обучения: очная
Срок получения СПО по профессии – 2 года 10мес. на базе основного общего образования
Профиль получаемого профессионального образования -
технический

Иркутск 2019 г.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине ФК.00. Физическая культура для обучающихся по профессии 23.01.03 Автомеханик / Сост.: С.А. Атаманов. – Иркутск: ГБПОУ ИТМ, 2019. – 23 с.

Методические **рекомендации** разработаны для обучающихся по профессии: **23.01.03 Автомеханик** для оказания практической помощи при выполнении самостоятельных работ по учебной дисциплине **ФК.00. Физическая культура**.

РАССМОТРЕНЫ
на заседании ЦК автомехаников, ТОРА,
преподавателей физкультуры и ОБЖ
Протокол № 7 от 12 апреля 2019 г.

Содержание

Пояснительная записка	4
1. Общие положения	5
2. Виды самостоятельных работ по физической культуре	6
3. Виды внеаудиторной самостоятельной работы по физической культуре	6
4. Перечень заданий для самостоятельной работы	7
5. Инструкции по выполнению самостоятельной работы	7
Инструкция № 1. Памятка преподавателю по организации самостоятельной работы студентов	7
Инструкция № 2. Реферат как вид внеаудиторной самостоятельной работы студентов	7
Инструкция № 3. Подготовка конспекта	14
Инструкция № 4. Подготовка сообщений	15
Инструкция № 5. Подготовка схемы площадки и списка инвентаря	18
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	19

Пояснительная записка

Методические рекомендации разработаны для обучающихся гр. АМ по профессии **23.01.03 Автомеханик** для оказания практической помощи при выполнении самостоятельных работ по учебной дисциплине **ФК.00 Физическая культура**.

Выполнение самостоятельных работ каждым обучающимся является обязательным и предусмотрено Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) **23.01.03 Автомеханик**, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. № 701 и программой учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура**.

В течение программы обучения предусмотрено выполнение **78 часов** самостоятельных работ. Каждая работа должна быть выполнена на отдельных листах формата А-4 и вложена в папку, которая хранится у преподавателя.

Внимание! Если в процессе выполнения заданий для самостоятельной работы возникают вопросы, разрешить которые Вам не удастся, необходимо обратиться к преподавателю за консультацией.

1. Общие положения

Одной из важнейших стратегических задач современной профессиональной школы является соответствие предъявляемым требованиям и стандартам, а также формирование профессиональной компетентности будущих специалистов. Квалификационные характеристики по профессиям среднего профессионального образования новых образовательных стандартов содержат такие требования, как умение осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; использовать информационно-коммуникативные технологии для совершенствования профессиональной деятельности; заниматься самообразованием. Обозначенные требования к подготовке студентов делают их конкурентоспособными на современном рынке труда, способствуют трудоустройству выпускников, и, как следствие, востребованности профессии.

В этой связи, всё большее значение приобретает самостоятельная работа обучающихся, создающая условия для формирования у них готовности и умения использовать различные средства информации с целью поиска необходимых знаний и умений.

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

Самостоятельная работа всегда завершается какими-либо результатами. В части, касающейся физической культуры, это выполненные задания, упражнения, написанные рефераты, составление комплексов упражнений.

В целом же ориентация учебного процесса на самостоятельную работу и повышение ее эффективности предполагает: организацию постоянных консультаций, выдачу комплекта заданий на самостоятельную работу студентов сразу или поэтапно, организацию постоянного контроля.

Таким образом, широкое использование методов самостоятельной работы, побуждающих к мыслительной и практической деятельности, развивает столь важные интеллектуальные качества человека, обеспечивающие в дальнейшем его стремление к постоянному овладению знаниями и применению их на практике.

Самостоятельная работа является одной из основных форм внеаудиторной работы при реализации учебных планов и программ. В связи с этим она распределяется преподавателями при составлении календарно-тематических планов, рабочих программ и фонда оценочных средств по учебным дисциплинам и составляет до 50% от общей учебной нагрузки.

2. Виды самостоятельных работ по физической культуре

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом творческой, исследовательской деятельности. По учебной дисциплине Физическая культура практикуются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

- индивидуальные задания (подготовка рефератов и сообщений);
- тестирование;
- подготовка к зачётам;
- отработка изучаемого материала по печатным и электронным источникам;
- выполнение самостоятельных работ.

3. Виды внеаудиторной самостоятельной работы по физической культуре

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Если аудиторная самостоятельная работа выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию, то внеаудиторная самостоятельная работа выполняется учащимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно рабочей программе учебной дисциплины.

По физической культуре используются следующие виды внеаудиторной самостоятельной работы:

- подготовка и написание рефератов, сообщений на заданные темы (в том числе по темам домашних заданий);
- закрепление упражнений;
- изучение методики выполнения упражнений после предварительного ознакомления с ними;
- составление комплексов упражнений.

4. Перечень заданий для самостоятельной работы

Раздел	Тема	Вид, название задания	Планируемые часы на выполнение	Форма предоставления результата работы
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП)		закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках	70	
		Кроссфит	4	Реферат
		Пауэрлифтинг	4	Реферат
Итого:			78	
Всего:			78	

5. Инструкции по выполнению самостоятельной работы

Инструкция № 1. Памятка преподавателю по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельную работу необходимо организовывать во всех звеньях учебного процесса, в том числе и в процессе усвоения нового материала.

Студентов необходимо ставить в активную позицию, делать их непосредственными участниками процесса познания.

Организация самостоятельной работы должна способствовать развитию мотивации учения.

Самостоятельная работа должна носить целенаправленный характер, быть чётко сформулированной.

Содержание самостоятельной работы должно обеспечивать полный и глубокий комплекс заданий студентам.

В ходе самостоятельной работы необходимо обеспечить сочетание репродуктивной и продуктивной учебной деятельности студента.

При организации самостоятельной работы необходимо предусмотреть адекватную обратную связь, т.е. правильно организовать систему контроля.

Инструкция № 2. Реферат как вид внеаудиторной самостоятельной работы студентов

Реферат – это краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада, содержания научного труда или трудов, обзор литературы по теме. Это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, в которой раскрывается суть исследуемой проблемы.

Изложение материала может носить проблемно-тематический характер, показываются различные точки зрения, а также собственные взгляды на проблему. Также реферат может нести исключительно повествовательный характер. Реферат, как форма самостоятельной научной работы студента широко применяется в учебном процессе. При этом студент в течение изучения курса должен выбрать и написать один реферат, желательно выступить по нему на занятии. Общее руководство работой над рефератами осуществляется преподавателем, ведущим учебный курс. Он предлагает студентам на

выбор темы рефератов, сообщает единые требования по их написанию, консультирует в процессе подготовки реферата.

Содержание реферата должно быть логичным. Объем реферата, как правило, от 5 до 15 машинописных страниц. Темы реферата разрабатывает преподаватель, ведущий данную дисциплину. Перед началом работы над рефератом следует наметить план и подобрать литературу. Прежде всего, следует пользоваться литературой, рекомендованной учебной программой, а затем расширить список источников, включая и использование специальных журналов, где имеется новейшая научная информация. Подготовка рефератов по учебной дисциплине предполагает достижение следующих учебных результатов:

- углубление знаний по актуальным теоретическим вопросам учебного предмета, творческое применение этих знаний к избранной теме;
- усвоение зарубежного опыта в избранной профессиональной сфере, возможностей и проблем его практического использования в отечественных условиях, в будущей профессиональной деятельности;
- совершенствование умения изучать различные литературные источники (монографии, статьи периодической печати и т. п.) по избранной теме и на основе их критического анализа самостоятельно и грамотно излагать материал, делать аргументированные выводы и предложения.

Развитие навыков правильного оформления письменной работы

Структура реферата

- Титульный лист.
- Оглавление.
- Введение (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, её значимость и актуальность, указываются цель и задачи реферата, даётся характеристика используемой литературы).
- Основная часть (состоит из глав, которые раскрывают отдельную проблему или одну из её сторон и логически являются продолжением друг друга).
- Заключение (подводятся итоги и даются обобщённые основные выводы по теме реферата, делаются рекомендации).
- Список литературы.

Оформление реферата

На титульном листе реферата указываются наименование учебного заведения, по тематике которой студент пишет реферат, тема реферата, ученая степень и ученое звание преподавателя учебной дисциплины, его фамилия и инициалы; фамилия, имя, отчество студента, специальности (направления), курса и группы обучения. В конце титульного листа необходимо указать: «Иркутск» и год написания реферата. На втором листе приводится содержание (план) реферата.

Текст реферата выполняется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297) в редакторе MicrosoftOfficeWord через 1,5 интервала со следующими полями: левое - 30 мм, правое - 15 мм, верхнее - 20 мм, нижнее - 20 мм. Шрифт - TimesNewRoman. Размер шрифта - 14. Отступ для красной строки - пять знаков, размер шрифта для таблиц - 12.

Не допускается формирование отступов пробелами и интервалов пропуском строк. В исключительных случаях допускается написание реферата от руки, но четким и понятным почерком.

Все листы реферата, включая список используемых источников нумеруются арабскими цифрами по порядку, начиная со второй страницы введения (т.е. первой цифрой нумерации будет цифра 2) до последней страницы без пропусков и повторений. (На титульном листе, листе содержания и первой странице введения номер страницы не ставится) Номера страниц ставятся в правом нижнем углу.

Список литературы, используемой студентом для выполнения реферата, оформляется в соответствии с установленными требованиями и должен содержать не менее 8-10 источников.

Реферат должен быть написан грамотно, чётко, разборчиво, с выделением абзацев, страницы должны быть пронумерованы (справа в нижнее углу), слева остаются поля.

Критерии оценки реферата

Показатели оценки	Критерии оценки
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	<p>актуальность проблемы и темы; новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; наличие авторской позиции, самостоятельность суждений. соответствие плана теме реферата; соответствие содержания теме и плану реферата; полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; обоснованность способов и методов работы с материалом; умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. круг, полнота использования литературных источников по проблеме; привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.). правильное оформление ссылок на используемую литературу; грамотность и культура изложения; владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; соблюдение требований к объему реферата; культура оформления: выделение абзацев. отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых.</p>
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	
Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	

В итоге реферат оценивается в системе 100 балльной и 5-и балльной оценки знаний следующим образом:

- 86-100 баллов - «отлично» (или «зачет»);
- 70-75 баллов - «хорошо» (или «зачет»);
- 51-69 баллов - «удовлетворительно» (или «зачет»);
- менее 51 балла - «неудовлетворительно» (или «незачет»).

Задания для самостоятельной работы

Посоветуйтесь с преподавателем и выберите тему реферата.

Составьте библиографию по выбранной теме.

Проработайте отобранную литературу. Составьте по ней записи в виде плана или конспекта, выберите наиболее приемлемый для себя вариант рабочих записей.

Используя отобранные материалы, напишите реферат с учетом всех требований.

Типичные ошибки в рефератах.

Основные:

- неудовлетворительная форма изложения материала;
- несамостоятельное выполнение работы, т.е. её текст частично или полностью переписывается из учебных пособий, журналов и статей без самостоятельного осмысления и понимания;
- чрезмерная загруженность цитатами, примерами без достаточного анализа и выводов;
- отсутствие какой-либо составной части работы: плана, введения, заключения, списка используемой литературы и т.д.;
- несоответствие объёма работы;
- плохо отредактированный текст, написанный небрежно, неразборчивым почерком, а порой и безграмотно.

Второстепенные:

- неправильное оформление работы: в тексте не выделяются пункты плана; изложенный материал не подразделяется по вопросам;
- отсутствуют необходимые ссылки на источники или неправильное оформление ссылок;
- не нумеруются страницы.

Образец оформления реферата

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ МАШИНОСТРОЕНИЯ ИМ
Н.П.ТРАПЕЗНИКОВА**

Национальные игровые виды спорта

Индивидуальный проект

Выполнил: студент Коваль Вячеслав, гр.ЭС-9

Руководитель: Атаманов Сергей Алексеевич

Иркутск, 2019

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Исторические предпосылки развития национальных видов спорта	
1.1. Влияние национальных видов спорта на духовные и физические качества молодежи.....	5
1.2. Миссия национальных видов спорта в глобализирующемся мире.....	8
Глава 2. Национальные игровые виды спорта	
2.1 Кулачный бой	12
2.2 Гиревой спорт	13
2.3 Хоккей с мячом	14
2.4 Лапта.....	15
2.5 Городки.....	16
2.6 Вышибалы	18
Заключение.....	20
Список литературы.....	21

В культуре каждого народа имеются созданные ей спортивные игры, которые характерны только для нее. На протяжении веков эти спортивные игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство.

Объект исследования: игровые виды спорта

Предмет исследования: русские игровые виды спорта

Гипотеза: многие виды спорта имеют родиной Россию

Цель исследования: изучить какие виды спорта относятся к национальным

Задачи исследования:

1. Изучить исторические предпосылки развития национальных видов спорта
2. Рассмотреть историю возникновения легкой атлетики в Греции .
3. Рассмотреть историю возникновения и формирования легкой атлетики как вида спорта.

Глава 1. Исторические предпосылки развития национальных видов спорта

1.1. Влияние национальных видов спорта на духовные и физические качества молодежи

Любое исследование требует четкого определения отдельных исходных понятий. Речь идет в данном случае о понятиях, непосредственно связанных с национальным и интернациональным в сфере физической культуры и спорта, но, к сожалению, еще слабо разработанных. ...

Инструкция № 3. Подготовка конспекта

Основные требования к содержанию опорного конспекта

1. Полнота - это значит, что в нем должно быть отображено все содержание вопроса.
2. Логически обоснованная последовательность изложения.

Основные требования к форме записи опорного конспекта

1. Опорный конспект должен быть понятен не только вам, но и преподавателю.
2. По объему он должен составлять примерно один - два листа, в зависимости от объема содержания вопроса.
3. Должен содержать, если это необходимо, несколько отдельных пунктов, обозначенных номерами или пробелами.
4. Не должен содержать сплошного текста.
5. Должен быть аккуратно оформлен (иметь привлекательный вид).

Методика составления опорного конспекта

1. Разбить текст на отдельные смысловые пункты.
2. Выделить пункт, который будет главным содержанием ответа.
3. Придать плану законченный вид (в случае необходимости вставить дополнительные пункты, изменить последовательность расположения пунктов).
4. Записать получившийся план в тетради в виде опорного конспекта, вставив в него все то, что должно быть, написано - определения, формулы, выводы, формулировки, выводы формул, формулировки законов и т.д.

Критерии оценки:

- соответствие содержания теме, 1 балл;
- правильная структурированность информации, 3 балла;
- наличие логической связи изложенной информации, 4балла;
- соответствие оформления требованиям, 3 балла;
- аккуратность и грамотность изложения, 3 балла;
- работа сдана в срок, 1 балл.

Максимальное количество баллов: 15.

14-15 баллов соответствует оценке «5»

11-13 баллов - «4»

8-10 баллов-«3»

менее 8 баллов - «2»

Инструкция № 4. Подготовка сообщений

Подготовка информационного сообщения - это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объему устного сообщения для озвучивания на семинаре, практическом занятии. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам.

Сообщение отличается от докладов и рефератов не только объемом информации, но и ее характером - сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание сообщения - до 5 мин.

Оформление сообщения

1. Требования к структуре сообщения

- Титульный лист;
- Содержание;
- Введение (если есть);
- Основная часть;
- Выводы или заключение (если есть);
- Список источников информации.

2. Требования к оформлению сообщений

1. Сообщения оформляют на листах формата А4 (210x297), текст печатается на одной стороне листа через полтора интервала;
2. Параметры шрифта: гарнитура шрифта - TimesNewRoman, начертание - обычный, кегль шрифта - 14 пунктов, цвет текста - авто (черный);
3. Параметры абзаца: выравнивание текста - по ширине страницы, отступ первой строки - 12,5 мм, межстрочный интервал - полуторный;
4. Поля страницы для титульного листа: верхнее и нижнее поля - 20 мм; правое и левое поля - 15 мм;
5. Поля всех остальных страниц: верхнее и нижнее поля - 20 мм, размер левого поля 30 мм, правого - 15 мм;
6. Страницы нумеруют арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту;
7. Нумерация страниц начинается с титульного листа, но на титульном листе и на странице «Содержание» номер страницы не указывается, нумерация указывается с цифры 3 (с третьей страницы);

8. Текст основной части разбивают на разделы, подразделы, пункты и подпункты;
9. Каждый новый раздел начинается с новой страницы
10. Точка в конце заголовка не ставится
11. Все заголовки выделяются жирным шрифтом. Заголовок первого уровня - 16 шрифт. Заголовок второго уровня - 14 шрифт. И заголовок третьего уровня - 14 шрифт, курсив;
12. Иллюстрации (рисунки, схемы, графики) и таблицы, которые размещаются на отдельных страницах, включают в общую нумерацию страниц;
13. Иллюстрации необходимо помещать непосредственно после первого упоминания о них в тексте или на следующей странице;

3. Титульный лист сообщения

1. Все реквизиты титульного листа необходимо расположить по центру, только данные студента и преподавателя нужно выровнять по правому краю;
2. Вверху указывается полное наименование учебного заведения, без сокращений;
3. В среднем поле, на одинаковом расстоянии от верхнего и нижнего края страницы, указывается название темы сообщения без слова «тема» и кавычек. Тема работы должна выделяться на титульном листе, поэтому ее необходимо выделить жирным шрифтом, курсивом или набрать заглавными буквами;
4. Ниже по центру заголовка, указывается вид работы и учебный предмет (например, сообщение по электротехнике);
5. Далее - ближе к правому краю титульного листа, указывается ФИО студента и группу, еще ниже - ФИО преподавателя;
6. В нижнем поле указывается город в котором находится учебное заведение;
7. Год выполнения работы, набирается на следующей строке, это самый нижний реквизит на титульном листе.

4. Оглавление

1. Оглавление размещается сразу после титульного листа;
2. В оглавлении приводятся все заголовки работы и указываются страницы, с которых они начинаются;
3. Заголовки оглавления должны точно повторять заголовки в тексте;

5. Оформление списка используемой литературы

1. Список литературы должен быть свежим, источники 5-7 летней давности, редко можно использовать ранние труды, при условии их уникальности;
2. *Список используемой в работе литературы располагается в алфавитном порядке.*

Критерии оценки:

- актуальность темы, 1 балл;
- соответствие содержания теме, 1 балла;
- глубина проработки материала, 1 балла;
- грамотность и полнота использования источников, 1 балл;
- наличие элементов наглядности, 1 балла.

Максимальное количество баллов: 5

Оценка выставляется по количеству набранных баллов.

Инструкция № 5. Подготовка схемы площадки и списка инвентаря

Основные требования к оформлению схемы

1. Полнота - это значит, что в ней должны быть отображены основные элементы площадки (поля).
2. Отображение элементов должно быть произведено с использованием карандаша, линейки, транспортира, а не подготовлено и распечатано с помощью орг.техники.

Основные требования к форме схемы

3. Схема должна быть понятна не только вам, но и преподавателю.
4. По объему - один лист.
5. Должен содержать в качестве приложения на отдельном листе список инвентаря.
6. Список инвентаря представляет собой перечень имущества и спортивного инвентаря с использованием сквозной нумерации. Представляется в распечатанном виде на формате А4.

Критерии оценки:

- соответствие содержания теме, 1 балл;
- полнота отображения элементов, 3 балла;
- наличие списка инвентаря, 4балла;
- соответствие оформления требованиям, 3 балла;
- аккуратность и грамотность изложения, 3 балла;
- работа сдана в срок, 1 балл.

Максимальное количество баллов: 15.

14-15 баллов соответствует оценке «5»

11-13 баллов - «4»

8-10 баллов-«3»

менее 8 баллов - «2»

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные источники

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-4468-7635-8. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=366974>.

Дополнительная литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., пере раб. – М.: ИНФРА-М, 2014. – 336 с. – ISBN 978-2-16-003545-1. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>.

2. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта: Наука, 2009. – 424 с. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/331823>.

3. Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.

Интернет-ресурсы

1. ВФВ: Всероссийская федерация волейбола. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/>.

2. Информационный сайт по боксу. – Режим доступа: <http://boxing.ru/category/news/>.

3. Министерство спорта Российской Федерации: Официальный сайт. – Режим доступа: www.minstm.gov.ru.

4. Общевоинская подготовка: Учебно-методические пособия. – Режим доступа: www.gour32441.narod.

5. Олимпийский комитет России: Официальный сайт. – Режим доступа: www.olympic.ru.

6. Первое сентября: издательский дом. – Режим доступа: <http://1september.ru/>.

7. Российский образовательный портал. – Режим доступа: <http://school.edu.ru>.

8. Российское образование: Федеральный портал. – Режим доступа: www.edu.ru.

9. Сайты учителей физической культуры. – Режим доступа: <https://www.uchportal.ru/dir/13>.

10. Сайты учителей физической культуры: Проект всероссийского педагогического портала МЕТОДКАБИНЕТ.РФ. – Режим доступа: <http://xn---7sbbieaeh8a7cbfwq9k.xn--p1ai/index.php/fizkultura.html>.

11. Соглашения о сотрудничестве в области физической культуры и спорта государств – участников СНГ. – Режим доступа: <http://www.e-cis.info/index.php?id=540>.

12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://lib.sportedu.ru/>.

