

**Приложение 2. Программы учебных предметов и дисциплин**

Приложение 2.6  
к ОПОП по специальности  
34.02.01 Сестринское дело

**Рабочая программа  
учебного предмета  
ОУП.06 Физическая культура**

2022 г.

Рабочая программа учебного предмета общеобразовательного цикла Физическая культура разработана в соответствии с Фундаментальным ядром основного общего образования (2011 год), Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, примерной основной общеобразовательной программой среднего общего образования, с учётом рабочей программы воспитания.

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Устьянский индустриальный техникум» п. Октябрьский.

Разработчик:

Аваев Алексей Вячеславович – преподаватель ГАПОУ АО «УИТ»

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии:

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ И.П. Харитонова  
протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |    |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА    | 9  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА        | 15 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура реализуется в пределах основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, входящей в состав укрупненной группы специальности 34.00.00 Сестринское дело.

## 1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной программы: предмет входит в общеобразовательный цикл.

## 1.3. Цели и задачи учебного предмета требования к результатам освоения предмета:

Цели изучения предмета:

В результате освоения предмета обучающийся должен уметь:

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической гимнастики;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней гимнастики;
- овладеть элементами техники движений беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах;
- овладеть элементами техники спортивных игр;
- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;
- уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- развивать силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие,
- выполнять общеразвивающие упражнения.

В результате освоения предметы обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

✓ личностные результаты:

- ЛР3 готовность к служению Отечеству, его защите;
- ЛР11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- ЛР25 работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- ЛР27 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

✓ метапредметные:

- МР1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- МР2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- МР3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- МР4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- МР5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- МР6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и

организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- МР7 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- ✓ предметные:
  - ПР1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - ПР5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

| Результаты   | Понятие УУД  | Типовые задачи УУД  |
|--|--|---|
| Личностные результаты  |  |   |
| ЛР25) работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;        | Создание познавательной среды для выбора наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий | Спортивные игры   |
| ЛР27) использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной | Формирование интереса и мотивации к предмету и самостоятельным занятиям спортом  | Составление и выполнение комплексов упражнений на развитие двигательных качеств |

|  |   |   |
|--|---|---|
| деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;  |   |   |
| ЛР3) готовность к служению Отечеству, его защите.  | Формирование умения планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи                             | Выполнение комплексов упражнений по составленным схемам |
| <b>Метапредметные результаты</b>   |   |   |
| МР3) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;                              | Тематические беседы на уроках ФК в рамках прохождения программного материала                                    | Тестирование уровня владения системой знаний            |
| МР5) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;   | Технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой деятельности                   | Соревновательная деятельность                           |
| МР1) способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | Соревновательная деятельность                           |
| <b>Предметные результаты</b>   |   |   |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>ПР2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>  | <p>Тематические беседы на уроках ФК в рамках прохождения программного материала</p>                      | <p>Тестирование уровня владения системой знаний</p> |
| <p>ПР3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>  | <p>Тематические беседы на уроках ФК в рамках прохождения программного материала</p>                      | <p>Тестирование уровня владения системой знаний</p> |
| <p>ПР5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> | <p>Подготовка и представление комплексов упражнений общеразвивающей и оздоровительной направленности</p> | <p>Участие в конкурсах, соревнованиях</p>           |

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 220 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка – 110 часов; самостоятельная работа – 110 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА/КУРСА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                                   | 220         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка                                | 110         |
| В том числе:  |             |
| Практические занятия  | 105         |
| Теоретические занятия   | 5           |
| Контрольные испытания (зачеты)  | 15          |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего)                              | 110         |
| виды:   |             |
| 1. Зарядка с уклоном на кроссовую подготовку                            | 20          |
| 2. Комплексы упражнений для развития гибкости                           | 20          |
| 3. Комплексы упражнений силового характера                              | 20          |
| 4. Работа с информационными источниками, подготовка докладов, рефератов | 50          |
| <b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.</b>          | 2           |

## 2.2 Содержание учебного предмета/курса

| Наименование разделов и тем       | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения | Результаты освоения   |
|-----------------------------------|--|-------------|------------------|-----------------------|
| 1                                 | 2  | 3           | 4                | 5                     |
| <b>Тема 1<br/>Легкая атлетика</b> | Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение техники метания гранаты, спринт (30, 100 м). Челночный бег 4×9 м (с). Обучение техники прыжка в длину с разбега, совершенствование техники прыжка в длину с места, прыжков в высоту. Кроссовая подготовка (1.5-2 км). | <b>18</b>   | 2                |                       |
|                                   | 1. Обучение и совершенствование техники метания гранаты. ОФП. Кросс 900 метров.  | 2           | 2                | <i>ЛР27, МР5, ПР5</i> |
|                                   | 2. Спринт (30, 100 м). Совершенствование техники метания гранаты. Прыжки в длину с места, с разбега. Кроссовая подготовка. ОФП.  | 4           | 2                | <i>ЛР27, МР6, ПР5</i> |
|                                   | 3. Прыжки в длину с места, разбега. Совершенствование техники метания гранаты. Спринт (30, 100 м). Кроссовая подготовка. ОФП.  | 2           | 2                | <i>ЛР27, МР6, ПР5</i> |
|                                   | 4. Метание гранаты - зачет. Челночный бег 4×10 м (с). Прыжки в высоту, длину. ОФП. Кроссовая подготовка  | 4           | 2                | <i>ЛР27, МР5, ПР5</i> |
|                                   | 5. Прыжки в длину с места – зачет. Спринт – зачет. Прыжки в высоту. Челночный бег 4×10 м (с). ОФП. Кроссовая подготовка  | 4           | 2                | <i>ЛР3, МР5, ПР5</i>  |
|                                   | 6. Прыжки в высоту. Челночный бег 4×10 м (с). – зачет. Кросс – зачет. ОФП.   | 2           | 2                | <i>ЛР3, МР5, ПР5</i>  |
| <b>Тема 2<br/>Гимнастика</b>      | Развитие силы, координации, скоростно-силовых качеств, гибкости.<br>а) Опорный прыжок через козла в ширину, высота 110 см:<br>- прыжок в упор присев,<br>- соскок прогнувшись,<br>б) Акробатика:   | <b>16</b>   | 2                |                       |

|                            |   |           |   |                       |
|----------------------------|---|-----------|---|-----------------------|
|                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- группировка из положения присед, сед, лежа на спине,</li> <li>- переката в группировке вперед, назад,</li> <li>- равновесие,</li> <li>- стойка на лопатках,</li> <li>- мост из положения, лежа на спине,</li> <li>- соединение элементов.</li> </ul> <p>в) комплекс силовых упражнений и упражнений на растягивание.</p> |           |   |                       |
|                            | 7. Строевые и порядковые упр. ОРУ и специальные упр. Опорный прыжок. Элементы акробатики. Комплекс упражнений на растягивание. Комплекс силовых упражнений. ОФП.  | 4         | 2 | <i>ЛР3, МР7, ПР3</i>  |
|                            | 8. Опорный прыжок. Элементы акробатики. Комплекс упражнений на растягивание. Комплекс силовых упражнений. ОФП.  | 6         | 2 | <i>ЛР3, МР7, ПР3</i>  |
|                            | 9. Наклон вперед из положения стоя - зачет. Комплекс силовых упражнений. Элементы акробатики. ОФП.  | 4         | 2 | <i>ЛР3, МР5, ПР3</i>  |
|                            | 10. Подтягивание на низкой перекладине – зачет. Акробатика – зачет. ОФП.  | 2         | 2 | <i>ЛР3, МР6, ПР1</i>  |
| <b>Тема 3<br/>Волейбол</b> | <p>Развитие ловкости, координации, быстроты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) верхняя прямая подача,</li> <li>б) передачи верхняя, нижняя,</li> <li>в) нападающий удар,</li> <li>г) страховка у сетки.</li> </ul>  | <b>16</b> |   |                       |
|                            | 11. Суть игры. Разметка, правила, переходы, расстановка. Техника верхней, нижней передачи (с места, в прыжке). Нижняя боковая подача. Двусторонняя игра.  | 2         | 2 | <i>ЛР25, МР2, ПР4</i> |
|                            | 12. Физическая и техническая подготовка. Передачи в парах, тройках, через сетку. Поддачи. Двусторонняя игра.  | 2         | 2 | <i>ЛР25, МР2, ПР4</i> |
|                            | 13. Физическая и техническая подготовка. Передачи, прием мяча снизу после подачи, подачи. Двусторонняя игра.  | 2         | 2 | <i>ЛР25, МР7, ПР4</i> |

|                                     |   |           |   |                       |
|-------------------------------------|---|-----------|---|-----------------------|
|                                     | 14.Прием мяча снизу после подачи. Верхняя, нижняя передача, подача. Нападающий удар. Страховка у сетки. Игра.   | 4         | 2 | <i>ЛР25, МР7, ПР4</i> |
|                                     | 15.Физическая и техническая подготовка. Передачи, подачи. Нападающий удар. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.  | 4         | 2 | <i>ЛР25, МР7, ПР4</i> |
|                                     | 16.Совершенствование игровых действий. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники - зачет.  | 2         | 2 | <i>ЛР25, МР7, ПР4</i> |
| <b>Тема 4<br/>Лыжная подготовка</b> | Развитие общей выносливости, быстроты, координации.<br>а) обучение и совершенствование техники лыжных ходов (одновременный бесшажный, попеременный двухшажный),<br>б) подъемы и спуски,<br>в) прохождение дистанции до 4 км,<br>г) развития быстроты 3 * 200 метров | <b>36</b> |   |                       |
|                                     | 17.Готовность к занятиям на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов.  | 2         | 2 | <i>ЛР11, МР1, ПР5</i> |
|                                     | 18.Совершенствование техники одновременного бесшажный и попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.   | 12        | 2 | <i>ЛР11, МР1, ПР5</i> |
|                                     | 19.Подъемы и спуски. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.  | 10        | 2 | <i>ЛР11, МР4, ПР5</i> |
|                                     | 20.Тренировка повторным методом для развития быстроты. 3 * 200 метров. Равномерное прохождение дистанции 4 км.  | 8         | 2 | <i>ЛР11, МР5, ПР5</i> |
|                                     | 21.Техника лыжных ходов, стойки спуска, техника торможения – зачет.   | 2         | 2 | <i>ЛР11, МР5, ПР5</i> |
|                                     | 22.Прохождение дистанции 3 км – зачет. Подвижные игры.  | 2         | 2 | <i>ЛР11, МР5, ПР5</i> |

|  |  |           |   |                            |
|--|--|-----------|---|----------------------------|
| <b>Тема 4<br/>ППФП</b>                         | Развитие общей выносливости, статической выносливости, развитие мышц плечевого пояса, туловища, координации движения рук.<br>- кроссовая подготовка,<br>- комплексы упражнений на скакалке,<br>- упражнения с гантелями, обручами,<br>- занятия на тренажерах,<br>- спортивные игры. | <b>17</b> |   |                            |
|  | 23. Упражнения с гантелями, обручами, прыжки на скакалке. Бег 600 метров. Волейбол (двусторонняя игра).  | 2         | 2 | <i>ЛР3, МР6, ПР4</i>       |
|  | 24. Развитие основных физических качеств. Круговая тренировка на тренажерах. Бег в равномерном темпе 1200 метров. Волейбол (двусторонняя игра).  | 4         | 2 | <i>ЛР3, МР6, ПР4</i>       |
|  | 25. Бег на средние дистанции. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке, тренажерах. Прыжки на скакалке. Волейбол (двусторонняя игра).  | 4         | 2 | <i>ЛР3, МР6, ПР4</i>       |
|  | 26. Круговая тренировка на тренажерах. Бег в равномерном темпе 1500 метров. Волейбол (двусторонняя игра).  | 2         | 2 | <i>ЛР3, МР6, ПР4</i>       |
|  | 27. Прыжки на скакалке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Бег в равномерном темпе 2000 метров. Волейбол (двусторонняя игра).  | 3         | 2 | <i>ЛР3, МР6, ПР4</i>       |
|  | 28. ОФП. Прыжки на скакалке – зачет. Отжимания в упоре лежа – зачет. Волейбол (двусторонняя игра).   | 2         | 2 | <i>ЛР3, МР6, ПР4</i>       |
| <b>Тема 5<br/>Теоретическая<br/>подготовка</b> | 29. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.<br>30. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.<br>31. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.   | <b>5</b>  | 3 | <i>ЛР11, МР36,<br/>ПР2</i> |

|                               |   |    |   |  |
|-------------------------------|---|----|---|--|
| <b>Самостоятельная работа</b> | 1. Зарядка с уклоном на кроссовую подготовку.                           | 20 | 3 |  |
|                               | 2. Комплексы упражнений для развития гибкости.                          | 20 | 3 |  |
|                               | 3. Комплексы упражнений силового характера.                             | 20 | 3 |  |
|                               | 4. Работа с информационными источниками, подготовка докладов, рефератов | 50 | 3 |  |
|                               | <b>Дифференцированный зачет</b>   | 2  |   |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных вопросов)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА / КУРСА

#### 3.1. Материально-техническое оснащение

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, стадиона, лыжной базы.

Оборудование и инвентарь:

| №  | Наименование                                     | Кол-во   |
|----|--|----------|
| 1  | Стенка гимнастическая                            | 1        |
| 2  | Козел гимнастический                             | 1        |
| 3  | Перекладина гимнастическая                       | 1        |
| 4  | Мост гимнастический подкидной                    | 2        |
| 5  | Скамейка гимнастическая жесткая                  | 4        |
| 6  | Гантели наборные                                 | 8        |
| 7  | Маты гимнастические                              | 5        |
| 8  | Гантели литые                                    | 6        |
| 9  | Мяч малый (теннисный)                            | 12       |
| 10 | Скакалка гимнастическая                          | 10       |
| 11 | Обруч гимнастический                             | 8        |
| 12 | Стойки для прыжков в высоту                      | 1        |
| 13 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2        |
| 14 | Мячи баскетбольные                               | 6        |
| 15 | Форма баскетбольная                              | 8        |
| 16 | Сетка волейбольная                               | 2        |
| 17 | Мячи волейбольные                                | 10       |
| 18 | Насос для накачивания мячей                      | 1        |
| 19 | Гранаты для метания                              | 6        |
| 20 | Мячи для метания                                 | 4        |
| 21 | Канат гимнастический                             | 1        |
| 22 | Лыжи   | 30 (пар) |
| 23 | Ботинки лыжные                                   | 34(пары) |
| 24 | Палки лыжные                                     | 22(пары) |
| 25 | Комплект силовых тренажеров “Контингент”         | 4        |
| 26 | Силовая станция                                  | 1        |
| 27 | Комплект кардио тренажеров                       | 10       |
| 28 | Стол теннисный                                   | 3        |
| 29 | Ракетки теннисные                                | 6        |

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

| № | Наименование                                 | Автор                           | Год изд. |
|---|--|---------------------------------|----------|
| 1 | Физическая культура: Учебник для НПО и СПО   | А.А. Бишаев                     | 2015     |
| 2 | Физическая культура и спорт: Учебник для СПО | Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын | 2015     |

Дополнительные источники:

| №  | Наименование  | Автор                                    | Год изд. |
|----|---|--|----------|
| 1  | Настольная книга учителя физической культуры        | Л.Б. Кофман                              | 2000     |
| 2  | Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры | Э. Найминов                              | 2001     |
| 3  | Урок в современной школе                            | Г.А.Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков | 2004     |
| 4  | Спортивные игры на уроках физкультуры               | О. Листов                                | 2001     |
| 5  | Физкультурно- оздоровительная работа в школе        | В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий          | 2003     |
| 6  | Справочник учителя физкультуры                      | П.А.Киселев С.Б.Киселева                 | 2008     |
| 7  | Физическая культура «Методическое пособие»          | В.И.Лях.<br>А.А.Зданевич                 | 2007     |
| 8  | Волейбол на уроке физической культуры.              | А. В. Беляев                             | 2005     |
| 9  | Теория и методика физического воспитания.           | М. И. Холодов, Д. А. Кузнецов            | 2001     |
| 10 | Руководство для судей.                              | ВФВ                                      | 2009     |

Интернет-ресурсы:

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>