Государственное автономное профессиональное образовательное

учреждение среднего профессионального образования

«Байкальский техникум отраслевых технологий и сервиса»

Учебно-методическое пособие по выполнению внеаудиторных

домашних работ для студентов заочной формы

получения образования

по учебной дисциплине

**Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы

по специальности СПО

**43.02.16 Туризм и гостеприимство**

по программе базовой подготовки (заочное отделение)

Байкальск 2023г.

Учебно-методическое пособие по выполнению внеаудиторных домашних контрольных работ для студентов заочной формы получения образования разработано на основе Федерального государственного образовательного стандарта профессионального образования по специальности

**43.02.16 Туризм и гостеприимство**

Разработчик:

Воинцева Оксана Васильевна , преподаватель ГАПОУ БТОТиС

Методические рекомендации по выполнению домашних контрольных работ студентов одобрены ЦК профессионального блока ГАПОУ БТОТиС протокол №\_\_\_\_\_ от«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.

**Введение**

Цель преподавания курса «Физическая культура» студентам специальности**) 43.02.16 Туризм и гостеприимство** состоит в формирование у студентов общекультурных и профессиональных компетенций через усвоение знаний и овладение умениями и навыками в сфере физической культуры для направленного использования средств физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, эффективного выполнения профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

*Образовательные задачи* – формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, формирование компетенций будущих специалистов.

*Воспитательные задачи* – формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению.

*Оздоровительные задачи* – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ОК  | Умения  | Знания  |
| ОК 08  | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.  | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.  |

|  |  |
| --- | --- |
| *ЛР9* | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся. |
| *ЛР10* | Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой |

Настоящие методические рекомендации предназначены для студентов заочной формы обучения.

# **Тематический план и содержание учебного материала**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | ***Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов***Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. |
| 2 | ***Социально-биологические основы физической культуры***Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. |
| 3 | ***Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья***Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. |
| 4 | ***Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности***Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. |
| 5 | ***Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания***Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. |
| 6 | ***Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений***Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система спортивных студенческих соревнований. Спортивные общественные студенческие организации. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности |
| 7 | ***Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями***Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста.Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. |
| 8 | ***Самоконтроль учащихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.***Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функциональ­ного состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. |
| 9 | ***Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.***Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. |
| 10 | ***Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста***Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. |

1. **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

* 1. **Общие положения**

В соответствии с учебным планом студенты заочной формы обучения должны выполнить контрольную работу по дисциплине «***Физическая культура».*** Цель контрольных работ – закрепить теоретические знания, выработать навыки самостоятельной работы с литературой и с электронными ресурсами по данному курсу, применить основные положения курса при работе по специальности.

Контрольная работа состоит из одного теоретического вопроса и двух практических. К выполнению контрольных работ следует подходить творчески. Качество её оцениваются по тому, насколько правильно и самостоятельно выполнены работы и в какой степени использована рекомендованная литература. В выполненных работах необходимо показать умение анализировать, систематизировать и обобщать изучаемый материал.

 В разделе 1.2 приведен список вариантов заданий с перечнем вопросов, которые следует осветить в своих работах. Указаны также ссылки на электронные источники и номера литературных источников из общего перечня литературы, которые необходимо изучить при выполнении контрольных работ по данной теме.

 При подготовке к выполнению самостоятельных работ рекомендуется использовать электронные ресурсы.

Вариант контрольной работы студент определяет по таблице, исходя из начальной буквы своей фамилии:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Начальная буква фамилии студента | Номер темы контрольной работы | Начальная буква фамилии студента | Номер темы контрольной работы |
| А | 1 | П | 16 |
| Б | 2 | Р | 17 |
| В | 3 | С | 18 |
| Г | 4 | Т | 19 |
| Д | 5 | У | 20 |
| Е | 6 | Ф | 21 |
| Ё | 7 | Х | 22 |
| Ж | 8 | Ц | 23 |
| З | 9 | Ч | 24 |
| И | 10 | Ш | 25 |
| К | 11 | Щ | 26 |
| Л | 12 | Ы | 27 |
| М | 13 | Э | 28 |
| Н | 14 | Ю | 29 |
| О | 15 | Я | 30 |

**1.2 Варианты контрольных работ**

***Вариант 1***

1. Дайте определение понятиям «физическая культура» и «спорт».
2. Перечислите основные законодательные документы по физической культуре и спорту в Российской Федерации и раскройте их содержание.

***Вариант 2***

1. Дайте определение понятию «физическое воспитание».
2. Перечислите основные средства физического воспитания и раскройте их содержание.

***Вариант 3***

1. Роль питания в энергообеспечении жизнедеятельности организма.
2. Раскройте функции двигательной активности.

***Вариант 4***

1. Раскройте понятие «мышечная работа» и перечислите ее виды.
2. Дайте определение понятиям «здоровье», «здоровый образ жизни» и перечислите их составляющие.

***Вариант 5***

1. Перечислите основные признаки, характеризующие усталость, утомление и переутомление. Укажите причину их возникновения и методы восстановления.
2. Дайте определение понятию «работоспособность». Перечислите закономерности изменения работоспособности в течение рабочего дня, недели.

***Вариант 6***

1. Перечислите методические принципы физического воспитания.
2. Раскройте содержание специфических методов физического воспитания.

***Вариант 7***

1. Раскройте содержание общепедагогических методов физического воспитания.
2. Дайте определение понятию «двигательный навык».

***Вариант 8***

1. Перечислите этапы обучения движениям.
2. Раскройте содержание классификации физических упражнений.

***Вариант 9***

1. Перечислите основные физические качества. Дайте им краткую характеристику.
2. Дайте определение понятию «общая физическая подготовка». Перечислите задачи ОФП.

***Вариант 10***

1. Перечислите зоны интенсивности физических упражнений и дайте им краткую характеристику.
2. Дайте определение понятию «специальная физическая подготовка». Перечислите задачи СФП.

***Вариант 11***

1. Раскройте методику воспитания физического качества – быстрота.
2. Перечислите формы занятий физическими упражнениями.

***Вариант 12***

1. Раскройте методику воспитания физического качества – выносливость.
2. Изложите структуру учебно-тренировочного занятия.

***Вариант 13***

1. Раскройте методику воспитания физического качества – гибкость.
2. Перечислите основные формы самостоятельных занятий.

***Вариант 14***

1. Раскройте методику воспитания физического качества – ловкость.
2. Укажите, в чем заключается профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

***Вариант 15***

1. Раскройте методику воспитания физического качества – сила.
2. В чем заключается роль гигиены при самостоятельных занятиях.

***Вариант 16***

1. Какие меры техники безопасности применяются на самостоятельных занятиях физической культуры.
2. Дайте определение понятию «физическое воспитание». Перечислите его функции.

***Вариант 17***

1. Дайте определение понятию «профессионально-прикладная физическая подготовка». Перечислите средства ППФП.
2. Что общего между понятиями «здоровье» и «двигательная активность».

***Вариант 18***

1. Дайте определение понятиям «онтогенез» и «филогенез».
2. Раскройте понятие «разминка» и перечислите ее виды.

***Вариант 19***

1. Раскройте взаимосвязь двигательной активности и гигиены питания.
2. Дайте характеристику игровому методу физического воспитания.

***Вариант 20***

1. В чем заключается роль гигиены при закаливании.
2. Перечислите формы занятий физическими упражнениями и раскройте их содержание.

***Вариант 21***

1. Раскройте понятие «гиподинамия» и поясните о ее влиянии на организм человека.
2. Планирование и контроль физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

***Вариант 22***

1. Дайте определение понятию «самоконтроль». Раскройте взаимосвязь интенсивности нагрузки и частоты сердечных сокращений (ЧСС).
2. Раскройте понятие «массовый спорт». Назовите его цели и задачи.

***Вариант 23***

1. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Укажите ее цели и задачи.
2. Укажите пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки при самостоятельных занятиях.

***Вариант 24***

1. Укажите факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Раскройте понятие «спортивная форма».

***Вариант 25***

1. Производственная физическая культура. Укажите ее цели и задачи.
2. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.

***Вариант 26***

1. Перечислите основные положения организации физического воспитания в вузе.
2. Дайте определение понятию «адаптация» и укажите о ее роли в жизни человека.

***Вариант 27***

1. Укажите роль питания при мышечной работе.
2. Дайте определение понятию «гипоксия».

***Вариант 28***

1. Дайте определение понятию «динамическая работа». Укажите физиологические изменения в организме, соответствующие данному виду работы.
2. Раскройте понятие «самоконтроль». Назовите его цели и задачи.

***Вариант 29***

1. Дайте определение понятию «человеческий организм». Перечислите функциональные системы организма, обеспечивающие двигательную деятельность человека.
2. Перечислите основные средства мышечной релаксации.

***Вариант 30***

1. Дайте определение понятию «статическая работа». Укажите физиологические изменения в организме, соответствующие данному виду работы.
2. Перечислите особенности приема пищи при занятиях физическими упражнениями и спортом.

**1.3 Методические указания к выполнению и оформлению контрольных заданий**

По дисциплине «Физическая культура» предусматривается выполнять самостоятельные работы в виде реферирования, сообщения, презентации, составления схем, составления планов.

 Цель контрольной работы – самостоятельная работа по конкретной тематике с использованием лекционного материала, основной и дополнительной литературы.

Оформляется контрольное задание на листах формата А4 в печатном виде, объем не менее 5 листов, шрифт Times New Roman, 14 пт; интервал 1,5. Поля: 2,5 см. Все чертежи, графики, рисунки и таблицы должны быть подписаны. Нумерация страниц начинается с 3-ей страницы (обложка и оглавление не нумеруются). На проверку сдается печатный и электронный варианты. На титульном листе следует указать наименование техникума, название темы реферата, курс и группу студента, фамилию, имя, отчество исполнителя задания: фамилию, имя, отчество преподавателя. После титульного листа работы, следует оглавление.

Структура контрольной работы должна включать:

- введение;

- изложение основного материала;

- заключение;

- список используемой литературы.

**1.4 Рекомендуемая литература**

1. Ляпина И.Ю.. Игнатьева Т.Л.,. БезруковаС.В. Индустриальная база гостиниц и туристских комплексов – Москва. Издательский центр «Академия», 2009; -

2. Романов В.А.,Цветкова С.Н., Шевцова Т.В., Каращенко В.В. «Гостиничные комплексы. Организация и функционирование»,

3. Брашно Д.Г. в «Гостиничный сервис и туризм»

4.Постановление Правительства РФ «О регистрации объектов в го­сударственном реестре опасных производственных объектов» от 24.11.1998 № 1371.

5.Межотраслевые правила по охране труда (правила безопасности) при эксплуатации электроустановок. — СПб.: Издательство ДЕАН, 2001.

6.ГОСТ Р 2872-82. Вода питьевая.

7.ГОСТ Р 51185-98. Туристские услуги. Средства размещения. Общие требования.

8.СниП 23-05-95. Естественное и искусственное освещение.

9.СниП 2.08.02-89. Общественные здания и сооружения (с измене­ниями 1991,1993, 1999 гг.).

10.Правила устройства и безопасной эксплуатации лифтов. Утвержде­ны постановлением Госгортехнадзора России от 11.02.1992 с последую­щими изменениями и дополнениями.

11.Положение «О регистрации объектов в государственном реестре опасных производственных объектов и ведении государственного реест­ра». Утверждено постановлением Госгортехнадзора России от 03.06.1999 № 39.

12.Положение «О государственной системе классификации гостиниц и других средств размещения». Утверждено приказом Минэкономразви­тия России от 21.06.2003 № 197.

13.Бартонъ Н.Э., Чернов И.Е. Архитектурные конструкции: Учебник для техникумов. — М.: Высш. шк., 1986.

14.Золин В. П. Технологическое оборудование предприятий обществен­ного питания: Учебник. — М.: ИРПО: Изд. центр «Академия», 2000.

15.Ляпина И.Ю. Организация и технология гостиничного обслужива­ния: Учебник. — М.: Профобриздат, 2001.

16.Парфентьева Т. Р. Оборудование торговых предприятий: Учебник. — М.: ИРПО: Изд. центр «Академия», 2000.

17.Туризм и гостиничное хозяйство: Учебник / Под ред. А. В. Чуднов-ского. — М.: Ассоциация авторов и издателей «Тандем», 2001.

18.Байлик С. И. Гостиничное хозяйство: Учеб. пособие. — Киев: ВИРА-Р, 2001.

19.Воскресенский М. Г., Гончарова Л. И. Техническая эксплуатация ос­новных фондов туристских учреждений: Учеб. пособие. — М.: ЦРИБ «Ту­рист», 1986.

20.Гранильщиков Ю.В. Проектирование объектов туристского назна­чения (гостиничные учреждения): Учеб. пособие. — М.: ЦРИБ «Турист», 1982.

21.Гуляев В. Г. Новые информационные технологии в туризме: Учеб. пособие. — М.: ПРИОР, 1998.

22.Некрутман СВ., Кирпичников В.П. Электрическое оборудование предприятий питания. — М.: Экономика, 1981.

23.Правила устройства электроустановок. — 7-е изд. — М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 1999.

24.Порядок подготовки исходных данных и проектной документации для туристских хозяйств. — М.: ЦРИБ «Турист», 1980.

25.Туристские фирмы: Адресный справочник «Россия 1996». — СПб.: ТОО «ОЛБИС», 1996. - Вып. 9.

**Интернет ресурсы:**

1.    <http://www.elibrary.ru/>.   Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных статей и публикаций. На платформе eLIBRARY.RU доступны электронные версии российских научно-технических журналов, в том числе более ряда журналов в открытом доступе. Поиск в базе осуществляется по ключевым словам, по автору, по названию журнала, в новых поступлениях, в тематическом рубрикаторе журналов, в алфавитном списке журналов. Возможно использование логических операторов (И, ИЛИ) и задание поиска по фразе.

При первом сеансе работы с этой библиотекой необходимо зарегистрироваться в качестве персонального пользователя – см. раздел «Вход в библиотеку», опция «Регистрация» в верхней левой части экрана интерфейса системы. После подтверждения регистрации по электронной почте введите свое Имя и Пароль и можете начинать работу с системой.

Полные тексты статей предоставляются в PDF-формате.

2.    <http://www.libsport.ru/>  Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах.

3.    <http://www.teoriya.ru/>    Научный портал «Теория. Ру». С помощью портала Вы можете ознакомиться с новыми и архивными номерами научных журналов «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», приобрести книги, посвященные новейшим исследованиям в области физической культуры и спорта, подписаться на рассылку новостей спортивной науки. Если Вы - студент или аспирант, то на научном портале Вы найдете для себя массу полезной информации о предстоящих выставках, конференциях и конгрессах, а также сможете скачать авторефераты докторских и кандидатских диссертаций, рефераты и книги. Если же Вы просто любите спорт, этот портал тоже для Вас. Здесь Вы найдете много интересной информации по интересующим Вас вопросам.

4.     <http://www.teoriya.ru/journals/>. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры".

5.    <http://www.teoriya.ru/fkvot/> Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

6.    [http://lesgaft-notes.spb.ru/](http://licey40.simd.ru/). Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» входит Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертации на соискание ученой степени доктора и кандидата наук по педагогике и психологии. В журнале публикуются научные статьи по актуальным проблемам педагогики и психологии. В журнале публикуются оригинальные материалы, освещающие проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологических и психологических проблем физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики профессионального образования, научные изыскания носящие как экспериментальный, так и теоретический характер.

7.    <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября».

8.    <http://ipk.ulstu.ru/?q=node/2659> Интернет ресурс клуба учителей физической культуры Ульяновской области. Раздел «В помощь учителю физической культуры».

9.    <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет.

10. <http://www.paralympic.org/>Международный паралимпийский комитет.

11. <http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp> Международные спортивные федерации.

12. <http://www.iasi.org/> Международная ассоциация спортивной информации.

13.  <http://www.aafla.org/4sl/links_frmst.htm> Ссылки на центры спортивной информации.

14.  <http://www.aafla.org/> Фонд любительского спорта Лос-Анджелеса (АAFLA) является научным и обучающим центром, цель которого - развитие спортивной науки и образования. Фонд располагает самой большой научной библиотекой Северной Америки (Центра спортивных ресурсов Пауля Циффрена).

15. . <http://www.euro-football.ru/> Европейский футбол.

16. [http://zb-sport.dshs-koeln.de/](http://www.euro-football.ru/)Центральная научная спортивная библиотека Германии.

17. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. Возможен поиск информации в электронном каталоге. В разделе новости представлены материалы конференций, проводимых на базе РГУФК

18. <http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument> Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры.

19.  <http://www.gssiweb.com/> Институт спортивной науки.

20. <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm> Наука о тренерской работе (Abstracts).

21. <http://www.infosport.ru/sp/> Энциклопедия по видам спорта.

22.  <http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf>   Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке.

23. <http://www.vniifk.ru/>   Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры.

24. <http://www.spbniifk.ru/>.    Сайт Санкт – Петербургского института физической культуры.

25. <http://science.sportedu.ru/>. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

26.  <http://sportteacher.ru/association/> - сайт объединения учителей физической культуры России. Созданный интернет-портал даст возможность получать наиболее оперативную и интересную информацию о деятельности сообщества учителей физической культуры и поможет сформировать представление о положении системы физического воспитания в целом. С помощью данного веб - ресурса учителя физической культуры смогут обмениваться опытом, мнениями, профессиональными наработками и методическими материалами, участвовать в обсуждении волнующих вопросов в области спорта, здорового образа жизни и физического воспитания.

27. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта

28. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини - футбол в школу.

29. <http://www.vegagroupp.ru/> - производство уличного игрового и спортивно развивающего оборудования.

30. <http://www.pc-olymp.ru/> - спортивное оборудование.

31. <http://mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ.

32. [http://www.infosport.ru](http://www.infosport.ru/)   Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий . Государственные и общественные спортивные организации. Предусмотрен поиск органов управления физической культурой и спортом зарубежных стран.

33.  <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>         Сеть творческих учителей, сообщество учителей физической культуры.                   Собрано более 300  полезных материалов проверенных на качество открытой общественной экспертизой.  Документы сортированы по темам. Библиотека постоянно дополняется.

34. [http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура](http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)        Открытый класс, физическая культура. Собрано более  900  полезных материалов по физической культуре.  Документы не сортированы. Библиотека постоянно дополняется.

35. <http://pedsovet.su/load/98>                Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Собрано около  200  полезных материалов по физической культуре.  Документы сортированы. Библиотека постоянно дополняется.

36. [http://www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru/)                Учительский портал.  Собрано около  100  полезных материалов по физической культуре.  Документы сортированы по темам. Библиотека постоянно дополняется.

37. <http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965>                 Завуч.инфо. Физическая культура и здоровье человека. Собрано около 100 полезных материалов. Документы не сортированы по темам.

38. <http://www.k-yroky.ru/load/153>        К уроку, физическая культура. Собрано около  50  полезных материалов по физической культуре.  Документы не сортированы. Библиотека постоянно дополняется.

39. [http://ballplay.narod.ru](http://ballplay.narod.ru/)                Персональный сайт Скиндера А.В. На сайте очень  много полезной информации по методике подготовки баскетболистов. Материалы сортированы по темам.

40. <http://vash-konspekt.ucoz.ru/>                Персональный сайт Гордейчика Виктора Владимировича. Много полезных материалов для учителей физической культуры и ОБЖ. Материалы сортированы по темам.

41. <http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027>       Всероссийская олимпиада школьников,  физическая культура

42. <http://eor-np.ru/taxonomy/term/114> Электронные образовательные ресурсы по физкультуре.

Приложение 1.
***Образец оформления титульного листа***

Государственное автономное профессиональное

образовательное учреждение Иркутской области
«Байкальский техникум отраслевых технологий и сервиса»

Домашняя контрольная работа
по дисциплине: «Физическая культура»
студента заочного отделения
группы  ЗТГ-104
ФИО
Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вариант № 1

Проверил: преподаватель дисциплины

«Физическая культура»

Воинцева Оксана Васильевна

Оценка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись)

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Байкальск, 2023 г.