Екатеринбургский колледж физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Павлов В.А.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

для студентов, обучающихся по специальности
49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

Екатеринбург 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....3
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ.....6
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ СЕМИНАРСКОГО ТИПА.....8
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.....10

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры			
		1	2	3	4
Зачетные единицы					
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час				54
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен				зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час				36
Лекции (Лек)	час				18
Практические занятия (Пр)	час				18
Семинары	час				
Лабораторные работы (Лаб)	час				
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час				
Самостоятельная работа, в том числе	час				18
Курсовая работа (КР)	час				
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час				
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час				

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры			
				5	
Зачетные единицы					
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час			54	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен			зачет	
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час			12	
Лекции (Лек)	час			6	
Практические занятия (Пр)	час			6	
Семинары	час				
Лабораторные работы (Лаб)	час				
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час				
Самостоятельная работа, в том числе	час			42	
Курсовая работа (КР)	час				
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час				
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час				

Рекомендуемая тематика самостоятельной работы студентов
Очная форма обучения

Модуль №1
Тема 1. Предмет и задачи гигиены. Её значение в практике физического воспитания *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет,
Тема 2. Гигиена спортивных сооружений. *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.
Тема 2.1. Гигиеническая характеристика воздуха и микроклимата спортивных сооружений. *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.
Тема 2.2 Гигиенические требования к качеству воды плавательных бассейнов *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.
Тема 2.3 Гигиеническое значение почвы. *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.
Тема 2.4. Гигиеническая характеристика освещения, отопления и вентиляции спортивных сооружений. *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.
Тема 3. Восстановительные средства в спорте *Самостоятельная работа студентов* Выучить классификацию нейронов. Форма отчёта: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.
Тема 4. Рациональное питание *Самостоятельная работа обучающихся:* Форма отчёта: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.
Тема 5. Определение суточного расхода энергии спортсмена *Самостоятельная работа обучающихся:* Форма отчёта: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.
Тема 6 Гигиена физического воспитания детей и подростков *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет..
Тема 7 Гигиена физической культуры на производстве и по месту жительства *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.
Тема 8. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов. *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.
Тема 9. Личная гигиена спортсмена *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.
Тема 10 Гигиена – основа профилактики и здорового образа жизни *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.
Тема 11 Вредные привычки – разрушители здоровья

Самостоятельная работа студентов Форма отчёта: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.
Тема 12. Гигиена половой жизни *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Методические указания для преподавателей

Изучив глубоко содержание учебной дисциплины, целесообразно разработать матрицу наиболее предпочтительных методов обучения и форм самостоятельной работы студентов, адекватных видам лекционных и семинарских занятий.

Необходимо предусмотреть развитие форм самостоятельной работы, выводя студентов к завершению изучения учебной дисциплины на её высший уровень.

Пакет заданий для самостоятельной работы следует выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательной и факультативной частей.

Организуя самостоятельную работу, необходимо постоянно обучать студентов методам такой работы.

Лекционное занятие – главное звено дидактического цикла обучения. Её цель – формирование у студентов ориентировочной основы для последующего усвоения материала методом самостоятельной работы. Содержание лекции должно отвечать следующим дидактическим требованиям:

- изложение материала от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- логичность, четкость и ясность в изложении материала;
- возможность проблемного изложения, дискуссии, диалога с целью активизации деятельности студентов;
- опора смысловой части лекции на подлинные факты, события, явления, статистические данные;
- тесная связь теоретических положений и выводов с практикой и будущей профессиональной деятельностью студентов.

Преподаватель, читающий лекционные курсы в вузе, должен знать существующие в педагогической науке и используемые на практике варианты лекций, их дидактические и воспитывающие возможности, а также их методическое место в структуре процесса обучения.

Учебное занятие семинарского типа проводится по узловым и наиболее сложным вопросам (темам, разделам) учебной программы. Он может быть построен как на материале одной лекции, так и на содержании обзорной лекции, а также по определённой теме без чтения предварительной лекции. Главная и определяющая особенность любого семинара – наличие элементов дискуссии, проблемности, диалога между преподавателем и студентами и самими студентами.

При подготовке классического семинара желательно придерживаться следующего алгоритма:

а) разработка учебно-методического материала:

- формулировка темы, соответствующей программе и образовательному стандарту;
- определение дидактических, воспитывающих и формирующих целей занятия;
- выбор методов, приемов и средств для проведения семинара;
- подбор литературы для преподавателя и студентов;
- при необходимости проведение консультаций для студентов;

б) подготовка обучаемых и преподавателя:

- составление плана семинара из 3-4 вопросов;
- предоставление студентам 4-5 дней для подготовки к семинару;
- предоставление рекомендаций о последовательности изучения литературы (учебники, учебные пособия, законы и постановления, руководства и положения, конспекты лекций, статьи, справочники, информационные сборники и бюллетени, статистические данные и др.);
- создание набора наглядных пособий.

Подводя итоги семинара, можно использовать следующие критерии (показатели) оценки ответов:

- полнота и конкретность ответа;
- последовательность и логика изложения;
- связь теоретических положений с практикой;
- обоснованность и доказательность излагаемых положений;
- наличие качественных и количественных показателей;
- наличие иллюстраций к ответам в виде исторических фактов, примеров и пр.;
- уровень культуры речи;
- использование наглядных пособий и т.п.

В конце семинара рекомендуется дать оценку всего семинарского занятия, обратив особое внимание на следующие аспекты:

- качество подготовки;
- степень усвоения знаний;
- активность;
- положительные стороны в работе студентов;
- ценные и конструктивные предложения;
- недостатки в работе студентов;
- задачи и пути устранения недостатков.

При изложении материала важно помнить, что почти половина информации на лекции передается через интонацию. Учитывать тот факт, что первый кризис внимания студентов наступает на 15-20-й минутах, второй – на 30-35-й минутах. В профессиональном общении исходить из того, что восприятие лекций студентами младших и старших курсов существенно отличается по готовности и умению.

При проведении аттестации студентов важно всегда помнить, что систематичность, объективность, аргументированность – главные принципы, на которых основаны контроль и оценка знаний студентов. Проверка, контроль и оценка знаний студента, требуют учета его индивидуального стиля в осуществлении учебной деятельности. Знание критериев оценки знаний обязательно для преподавателя и студента.

Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Методические указания по реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий

В случае временного перевода всех обучающихся на обучение с применением электронных образовательных технологий преподавателю рекомендуется обеспечить возможность доступа к ресурсам для каждого обучающегося, путём выкладывания методических рекомендаций в системе Автор-вуз.

В период временного перевода на обучение с применением дистанционных образовательных технологий могут быть реализованы групповые работы (практикумы, проекты).

При реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий преподавателю рекомендуется своевременно отвечать на вопросы обучающихся и регулярно оценивать их работу с использованием различных возможностей для взаимодействия друг с другом.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

(семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы)

ТЕМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ СЕМИНАРСКОГО ТИПА. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, ЛИТЕРАТУРА И ВОПРОСЫ К ДОКЛАДАМ

Изучение дисциплины следует начинать с проработки рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Контроль самостоятельной работы студентов проходит в форме конспекта в тетради.

Конспект должен раскрывать все аспекты рассматриваемой темы, иметь элементы преобразования информации (текст представлен таблицами и/или схемами).

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя в лаборатории информационно-коммуникационных технологий, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения. Подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала и письменных ответах на теоретические вопросы по теме работы.

Практические работы формируют и оценивают уровень сформированности знаний, умений и опыта практической деятельности. В процессе изучения дисциплины запланировано выполнение 9 практических работ.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, практических занятиях и самостоятельная работа по изучению дисциплины. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к аттестации. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если студент сможет ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Методика оценки физического развития организма человека.
2. Гигиеническая оценка микроклимата спортивных сооружений.
3. Гигиеническая характеристика качества воды плавательных бассейнов.
4. Гигиеническая оценка состояния почвы спортивных сооружений.
5. Гигиеническая оценка питания спортсмена.
6. Определение суточного расхода энергии спортсмена по хронометраж-но-табличному методу.
7. Дневник самоконтроля здоровья спортсмена.
8. Выполнение санитарно-гигиенического обследования спортивного зала общеобразовательного

учреждения.

9. Выполнение санитарно-гигиенического обследования лыжной базы общеобразовательного учреждения.
10. Выполнение санитарно-гигиенического обследования плавательного бассейна общеобразовательного учреждения.
11. Санитарно – гигиеническое обследование классной комнаты и её оборудования.
12. Гигиеническая оценка отопления.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад - вид самостоятельной работы, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. При написании доклада по заданной теме составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения. Этапы подготовки доклада:

изучение наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, как правило, дает сам преподаватель;

анализ изученного материала, выделение наиболее значимых для раскрытия темы доклада фактов, мнений разных ученых и научных положений;

обобщение и логическое построение материала доклада, например, в форме развернутого плана;

написание текста доклада с соблюдением требований научного стиля.

На выступление докладчику отводится не более 10 минут. За это время докладчик имеет возможность осветить наиболее важные и яркие моменты рассматриваемой темы. Доклад должен сопровождаться презентацией.

Поощряется использование графиков, блок-схем, докладов-презентаций, мультимедийных технологий и т.п. Завершают доклад выступление оппонента и организованная преподавателем дискуссия по этой теме.

Темы рефератов и докладов

1. Гигиеническая характеристика воздуха спортивных сооружений.
2. Гигиеническая характеристика микроклимата спортивных сооружений.
3. Гигиеническая характеристика воды плавательных бассейнов.
4. Гигиеническая характеристика почвы, на которой строятся спортивные сооружения. Важность озеленения территории спортивных сооружений.
5. Гигиеническая оценка спортивных залов по вентиляции, освещению и отоплению, наличию санитарно-бытовых помещений, в которых вам приходится или приходилось тренироваться.
6. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.
7. Регуляция и сгонка веса спортсменов в разных видах спорта. Питание спортсменов перед соревнованиями и в соревновательном периоде.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТАМ (ЭКЗАМЕНАМ) ПО ВСЕМУ КУРСУ

1. Что такое гигиена?
2. История возникновения гигиены?
3. Что такое внешняя среда?
4. Цель гигиены?
5. Основные задачи гигиены?
6. Гигиенические методы воздействия.
7. Методы изучения внешней среды.
8. Развитие гигиены в России.

9. Физическое состояние человека, от чего оно зависит?
10. Что такое здоровье? Что такое здоровый образ жизни?
11. Что такое физическая культура?
12. Закон «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения».
13. Чем отличается атмосферный воздух от выдыхаемого воздуха человеком?
14. Что такое предельно допустимая концентрация (ПДК)?
15. Естественный и искусственный озон. В чём их отличия?
16. Гигиеническое значение воздуха спортивного помещения.
17. Кислород и его значение для человека.
18. Роль оксида углерода для атмосферы и человека.
19. Примеси воздуха: механические и биологические.
20. Антропотоксины, их состав.
21. Источники пыли и микроорганизмов в спортсооружениях и меры по их предупреждению.
22. Что такое микроклимат?
23. Что такое терморегуляция?
24. Какая существует связь между терморегуляцией и закаливанием?
25. Какие пути отдачи тепла организмом вы знаете?
26. Терморегуляторные механизмы организма при высокой и низкой температурах?
27. Меры профилактики переохлаждения и перегревания организма.
28. Оптимальные и допустимые метеоусловия.
29. Гигиеническое значение влажности и подвижности воздуха.
30. Радиационное тепло и его гигиеническое значение. Отрицательная и положительная радиационная температура воздуха. В чём состоит различие?
31. Точки замера микроклимата. Допустимые перепады температуры воздуха.
32. От чего зависит нормирование микроклимата?
33. От чего зависит состояние микроклимата?
34. Какие приборы для замера микроклимата вы знаете?
35. Назовите условия, при которых отдача тепла организмом блокируется.
36. Гигиеническое значение воды для организма.
37. Оздоравливающее значение воды. Народно-хозяйственное значение воды.
38. Эпидемиологическое значение воды.
39. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.
40. Химический состав воды.
41. Основные этапы очистки воды.
42. Зоны санитарной охраны питьевой воды.
43. Самоочищающие способности природной воды. От чего они зависят?
44. Гигиенические требования к качеству воды плавательных бассейнов.
45. Виды плавательных бассейнов.
46. Методы обработки воды плавательных бассейнов.
47. Органолептические или физические свойства воды.
48. Химические свойства воды. Происхождение химического загрязнения воды.
49. Эпидемиологическое состояние воды.
50. Какие заболевания могут передаваться через питьевую воду?
51. Какие заболевания могут передаваться при посещении бассейна?
52. Роль искусственного освещения в жизни человека.
53. Гигиенические требования к освещению.
54. Освещение открытых и закрытых спортсооружений.
55. Меры по улучшению освещения спортсооружений.
56. Гигиенические требования к системе отопления в спортсооружениях.
57. Гигиенические требования к системе вентиляции в спортсооружениях.
58. Гигиеническое значение почвы в спортсооружениях.
59. Химический состав почвы. Физические свойства почвы. Эпидемиологическое значение почвы.
60. Меры по защите почвы от загрязнения.
61. Гигиеническое значение питания.

62. Основные нарушения пищевого статуса населения России.
63. Роль белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов и воды в состоянии здоровья человека.
64. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
65. Сгонка веса в спортивной практике.
66. Определение калорийности питания спортсменов.
67. Определение суточного расхода энергии спортсмена. Хронометражно-табличный метод определения расхода энергии.
68. Гигиенические требования, предъявляемые к учебно-воспитательному процессу в школе.
69. Гигиенические требования, предъявляемые к классным помещениям и их оборудованию, к местам занятий физической культурой в школе.
70. Гигиенические основы физического воспитания школьников. Суточный режим школьника. Особенности питания школьников.
71. Гигиена физической культуры на производстве и по месту жительства.
72. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в горных условиях и в условиях смены часовых поясов. Особенности подготовки юных спортсменов.
73. Личная гигиена спортсмена. Закаливание. Ступени закаливания. Принципы и виды закаливания. Гигиена спортивной одежды и обуви.
74. Гигиена – основа профилактики и здорового образа жизни.
75. Что такое неблагоприятные условия (НМУ)?
76. Что такое мониторинг (применительно к гигиене)?
77. Чем опасен этилированный бензин?
78. Преимущество кольцевых дорог?
79. Какая эпидемия считается наиболее опасной? Когда возбудитель заболевания передаётся через воду, почву или воздух и почему?
80. Особенности питания во время соревнования?
81. Что такое величина основного обмена (ВОО)? Чему она равна у молодого человека среднего роста и веса? Где используется этот показатель?
82. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/441261 (дата обращения: 10.02.2020).
2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/458711 (дата обращения: 25.02.2020).

Электронные ресурсы

1. Официальный сайт Президента Российской Федерации – http://president.kremlin.ru
2. Министерство спорта РФ https://www.minsport.gov.ru
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru/
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: http://fcior.edu.ru
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
6. Информационно-справочный портал http://www.library.ru/
7. «Адаптивная физическая культура» – Сайт журнала http://www.afkonline.ru/

8. «Физкультура и спорт» Сайт журнала www.fismag.ru
9. Библиотека Российской академии наук http://www.rasl.ru/
10. Виртуальная библиотека WWW: Наука, образование, естественные, общественные и гуманитарные науки, экономика, право http://www.vlib.org/
11. Некоммерческая электронная библиотека ImWerdenhttps http://imwerden.de/
12. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина https://www.prlib.ru/
13. Российская государственная библиотека https://www.rsl.ru/
14. Электронно-библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru/
15. Wikipedia свободная энциклопедия www.wikipedia.org
16. Сайт Библиотекарь.Ру http://www.bibliotekar.ru/