

Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Томский политехнический техникум»  
(ОГБПОУ «ТПТ»)

Принята на заседании  
ЦМК естественнонаучных дисциплин  
протокол № 1 от 31.08.2022  
Председатель ЦМК М.А. /Е.А.Метелькова/

УТВЕРЖДАЮ  
зам.директора по УМР  
Н.А.Калугина  
«31» августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности  
**«БАСКЕТБОЛ»**

для обучающихся 1-4 курсов  
на 2022-2023 учебный год

Разработчик: Локтионова И.Е., преподаватель

Томск  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы	3
Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	4
Планируемые результаты	5
Учебный план	6
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий	7
Календарно-учебный график занятий	7
Тематический план	10
Условия реализации программы	13
Приложение	13

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, расширению кругозора, формированию межличностных отношений посредством освоения игры в баскетбол разработана на основании следующих нормативных – правовых актов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Минобрнауки РФ от 18.06.2003 № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденные на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобрнауки России 03.06.2003, для использования в практической работе».
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
8. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

*Актуальность* разработанной программы определяется прежде всего тем, что современные подростки большую часть времени проводят перед экранами телевизоров или гаджетов, вследствие чего мы наблюдаем снижение двигательной активности, поэтому дополнительные занятия по физическому развитию, совершенствованию обучающихся в ПОО являются актуальными и востребованными. Также в связи с реализацией проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» перед образовательными организациями стоит задача по оказанию обучающимся доступного качественного дополнительного образования. Также актуальность данной программы заключается и в том, что она позволяет повысить уровень умений в овладении техникой и тактикой баскетбола. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением упражнений на развитие координации движения, двигательной активности, быстроты реакции и тактическими приемами по данной специализации. Основой данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная

реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

*Отличительными особенностями программы по баскетболу являются:*

– направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.);

– объёмность и многообразие знаний, средств и форм физической деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физической деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

– учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

– учебный материал по баскетболу структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений.

Также *особенность* программы заключается в том, что в процессе её реализации на занятиях применяются различные по своей направленности методики: игровые, соревновательные, круговая тренировка и др.

*Объём и срок освоения программы:* программа рассчитана на один учебный год обучения (сентябрь-март), общее количество учебных часов для освоения программы – 60 часов на учебный год.

*Форма обучения* – очная.

*Особенности организации образовательного процесса* –

- Групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- Спортивные досуги, соревнования;
- Дни и недели здоровья;
- Контрольные занятия (тестирование).

*Режим занятий* – 2 раза в неделю по два часа, *периодичность* – с сентября по март включительно.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Приобщение студентов к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в баскетбол.

### **Задачи:**

- расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- обучить основным элементам игры в баскетбол.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений. Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий. *Теоретическая подготовка* включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. *Техническая подготовка* включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите

### 1.3. Планируемые результаты

В результате освоения программы по баскетболу обучающийся будет *уметь*:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и тактику игры в баскетбол;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;

*знать*:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни и техники безопасности при занятиях баскетболом;
- специфику тренировочного процесса;
- историю возникновения баскетбола и правила организации соревнований;

*личностные результаты*:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. 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 ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

#### 60.1. Учебный план

№ п/п	Раздел	Содержание	Количество часов			Форма проверки
			Всего	Теория	Практика	
1	Безопасность	Инструктаж по ТБ, общие правила предупреждения травматизма, запрещенные упражнения (проговариваются на каждом занятии)	2	2	-	Наблюдение за поведением и выполнением упражнений
2	Изучение техники ведения и передачи мяча		5	1	4	
3	Изучение техники броска после двух шагов		5	1	4	
4	Изучение техники броска с угла 90 градусов		7	1	6	
5	Тактическая подготовка (два против одного, три против двух)		12	1	11	
6	Изучение правил игры. Пробное судейство		6	1	5	
7	Изучение		4	1	3	

	техники заслонов. Тактические действия в защите и нападении					
	Сдача контрольных нормативов		3	-	3	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Двусторонняя игра		10	1	9	
	Совершенствование бросков с любых точек.		6	1	5	
	ВСЕГО		60	10	50	

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график занятий

#### Баскетбол.

№	Тема занятия.	Кол-во часов.	Дата проведения	Фактическое проведение
1.	ТБ на занятиях. Изучение техники ведения и передачи мяча. Учебная игра.	1		
2.	Изучение техники ведения и передачи мяча. Учебная игра.	1		
3.	Изучение техники ведения и передачи мяча. Учебная игра.	1		
4.	Изучение техники ведения и передачи мяча. Учебная игра.	1		
5.	Изучение техники ведения и передачи мяча. Учебная игра.	1		
6.	Изучение техники ведения и передачи мяча. Учебная игра.	1		
7.	Изучение техники броска после двух шагов. Учебная игра.	1		
8.	Изучение техники броска после двух шагов. Учебная игра.	1		
9.	Изучение техники броска после двух шагов. Учебная игра.	1		
10.	Изучение техники броска после двух шагов. Учебная игра.	1		
11.	Изучение техники броска после двух шагов.	1		

	Учебная игра.			
12.	Изучение техники броска с угла 90 градусов. Штрафной бросок.	1		
12.	Изучение техники броска с угла 90 градусов. Штрафной бросок.	1		
14.	Изучение техники броска с угла 90 градусов. Штрафной бросок.	1		
15.	Изучение техники броска с угла 90 градусов. Штрафной бросок.	1		
16.	Изучение техники броска с угла 90 градусов. Штрафной бросок.	1		
17.	Изучение техники броска с угла 90 градусов. Штрафной бросок.	1		
18.	Изучение техники броска с угла 90 градусов. Штрафной бросок.	1		
19.	Тактическая подготовка( два против одного, три против двух)	1		
20.	Тактическая подготовка( два против одного, три против двух)	1		
21.	Тактическая подготовка( два против одного, три против двух)	1		
22.	Тактическая подготовка( два против одного, три против двух)	1		
23.	Тактическая подготовка( два против одного, три против двух)	1		
24.	Тактическая подготовка( два против одного, три против двух)	1		
25.	Изучение правил игры. Пробное судейство.	1		
26.	Изучение правил игры. Пробное судейство.	1		
27.	Изучение правил игры. Пробное судейство.	1		
28.	Изучение правил игры. Пробное судейство.	1		
29.	Изучение правил игры. Пробное судейство.	1		
30.	Изучение правил игры. Пробное судейство.	1		
31.	Изучение техники заслонов. Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
32.	Изучение техники заслонов. Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
33.	Изучение техники заслонов. Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
34.	Изучение техники заслонов. Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
35.	Сдача контрольных нормативов. (броски, ведение)	1		
36.	Сдача контрольных нормативов. (броски, ведение)	1		
37.	ТБ в баскетболе.	1		
38.	Совершенствование техники ведения и	1		

	передачи мяча. Двусторонняя игра.			
39.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Двусторонняя игра.	1		
40.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Двусторонняя игра.	1		
41.	Совершенствование бросков с любых точек.	1		
42.	Совершенствование бросков с любых точек.	1		
43.	Совершенствование бросков с любых точек.	1		
44.	Совершенствование бросков с любых точек.	1		
45.	Совершенствование бросков с любых точек.	1		
46.	Совершенствование бросков с любых точек.	1		
47.	Тактическая подготовка(два против одного , три против двух.)	1		
48.	Тактическая подготовка(два против одного , три против двух.)	1		
49.	Тактическая подготовка(два против одного , три против двух.)	1		
50.	Тактическая подготовка(два против одного , три против двух.)	1		
51.	Тактическая подготовка(два против одного , три против двух.)	1		
52.	Тактическая подготовка(два против одного , три против двух.)	1		
53.	Изучение правил игры. Пробное судейство. Двусторонняя игра.	1		
54.	Изучение правил игры. Пробное судейство. Двусторонняя игра.	1		
55.	Изучение правил игры. Пробное судейство. Двусторонняя игра.	1		
56.	Изучение правил игры. Пробное судейство. Двусторонняя игра.	1		
57.	Изучение правил игры. Пробное судейство. Двусторонняя игра.	1		
58.	Изучение правил игры. Пробное судейство. Двусторонняя игра.	1		
59.	Изучение правил игры. Пробное судейство. Двусторонняя игра.	1		
60.	Сдача нормативов.	1		
	ВСЕГО	60		

## 2.2. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной программы

### «Баскетбол»

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часы	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Обучение техники игры «Баскетбол»</b>	Содержание учебного материала	0,5	1
	1 Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке ,в специализированных закрытых помещениях и на стадионах.	0,5	1
	Практические занятия:	0,5	1
	1. Изучение техники игры ( ведение, передачи, броски мяча. ) 2. Учебная игра.	0,5	1
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Штрафной бросок.	0,5	1
<b>История возникновения и развития баскетбола.</b>	Содержание учебного материала	0,5	1
	1 Исторические сведения о зарождении баскетбола как вида спорта.	0,5	1
	Практические занятия:	0,5	1
	1.Изучение техники игры ( ведение, передачи, броски мяча) 2.Учебная игра.	0,5	1
	Самостоятельная работа обучающихся : 1.Штрафной бросок.	0,5	
<b>Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки.</b>	Содержание учебного материала	0,5	
	1.Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки , основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений.	0,5	1
	Практические занятия:	0,5	2
	1.Изучение техники игры ( ведение, передачи, броски мяча) 2.Учебная игра.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся : 1.Штрафной бросок.	2	2
<b>Сущность спортивной тренировки</b>	Содержание учебного материала	2	1
	1. Понятие о спортивной тренировке.	2	2
	Практические занятия:	4	1
	1.Изучение техники игры ( ведение, передачи, броски мяча) 2.Учебная игра.	4	2

	Самостоятельная работа обучающихся: Трех очковый бросок	2	2
<b>Основные виды подготовки обучающихся</b>	Содержание учебного материала	2	
	1.Понятие силы, быстроты ,выносливости ,ловкости ,гибкости и методы развития этих качеств.	2	2
	Практические занятия:	2	2
	1.Изучение техники игры ( ведение, передачи, броски мяча) 2.Учебная игра.	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся : 1.Трехочковый бросок.	1	1
<b>Спортивные соревнования.</b>	Содержание учебного материала	1	1
	1.Значение спортивных соревнований.	1	2
	2.Спортивная форма участников соревнований.	2	1
	Практические занятия: Изучение техники игры (ведение мяча, броски, передачи) Учебная игра.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Трех очковый бросок	2	1
<b>Основные элементы техники игры.</b>	Содержание учебного материала	2	2
	1.Правила игры.	2	2
	Практические занятия: 1.Изучение техники игры (заслоны, бросок в прыжке ) Учебная игра.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Трех очковый бросок	2	2
	1.Изучение техники игры ( ведение, передачи, броски мяча) 2.Учебная игра.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся : 1.Трехочковый бросок.	2	2
	Тактическая подготовка ( два против одного) Учебная игра. Штрафной Бросок.	2	3
	4. Изучение правил игры. Пробное судейство. Учебная игра.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3

	Штрафной бросок		
	5 .Изучение техники Блокирования и заслонов. Учебная игра. Тактическая подготовка ( два против одного) Учебная игра. Штрафной Бросок.	2	3
	6.Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Игра в квадрате.	2	
	7.Т.Б. Совершенствование техники ведения ,передачи, бросков. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Игра в квадрате.	2	3
	8.Тактическая подготовка. Учебная игра.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся ( Три против двух)	2	2
	9.Совершенствование правил игры. Пробное судейство.	2	3
	Учебная игра.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Игра в квадрате.	2	3
	10. Совершенствование техники ведения ,передачи, бросков. Учебная игра.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	11 Розыгрыш спорного мяча. Учебная игра. Самостоятельная работа	4	3
	12.Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.	2	3
	Всего:	60	

**Уровень освоение учебного материала:**

**1-ознакомительный**

**2-репродуктивный**

**3-продуктивный**

## 2.2. Условия реализации программы

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» требует наличия: спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные мячи 15 штук,
- баскетбольные кольца,
- секундомер,
- свисток,
- контрольные нормативы,
- правила игры в баскетбол.

### 2.2.2. Кадровое обеспечение

В реализации программы принимает участие преподаватель, прошедший курсы ПК по данному направлению работы.

### 2.3. Формы аттестации (способы проверки результатов освоения программы)

Результат обучения	Формы и методы контроля
1. Ведение мяча и остановка в прыжке	Отрезок 30 метров
2. Преприем мяча и остановка прыжком	Отрезок 15 метров
3. Штрафные броски	С линии -15 бросков
4. Трехочковый бросок	С дуги- 15 бросков
<b>Усвоения знаний:</b>	
1. ТБ на занятиях по баскетболу	Наблюдение во время тренировки за выполнением правил ТБ
2. Правила игры	Наблюдение во время тренировки
3. Правила самостоятельных занятий	Во время тренировки

#### 2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Наблюдения, индивидуальное промежуточное тестирование, итоговое (по окончании учебного года) тестирование.

### 2.4. Методические материалы

**Особенности организации образовательного процесса – очно.**

**Методы и приемы обучения.**

- **наглядный** – практический качественный показ;
- **словесный** – объяснение, желательное образное.

### 2.5. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL : <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 20.12.2022).
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 216 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15307-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL : <https://urait.ru/bcode/515160> (дата обращения: 20.12.2022).
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учеб. пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. – Москва : Юрайт, 2023. – 125 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10154-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL :

<https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 20.12.2022).

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL : <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 20.12.2022).
5. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учеб. пособие для СПО / В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов [и др.] ; под ред. В. Л. Кондакова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 149 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13332-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL : <https://urait.ru/bcode/518917> (дата обращения: 20.12.2022).
6. Спортивные игры : правила, тактика, техника : учеб. пособие для СПО / Е. В. Конеева, В. П. Овчинников, Т. Я. Кукаева [и др.] ; под ред. Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 322 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13046-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL : <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 20.12.2022).

#### Дополнительные источники:

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб. пособие для сред. учеб. заведений/ Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская. – Санкт-Петербург : Изд-во С-Петерб. ун-та, 2018. – 272 с. – ISBN 978-5-288-05785-4. – Текст : непосредственный.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл. Базовый уровень : учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – 2-е изд. – Москва : Просвещение, 2015. – 255 с. – ISBN 978-5-09-036434-8. – Текст : непосредственный.
3. Пельменев, В. К. История физической культуры : учеб. пособие для СПО / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 184 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13023-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL : <https://urait.ru/bcode/517515> (дата обращения: 20.12.2022).
4. Теория и методика спортивных игр : учебник для вузов / Ю. Д. Железняк, Д. И. Нестеровский, В. А. Иванов [и др.]. – 10-е изд., стер. – Москва : ИЦ Академия, 2017. – 464 с. – ISBN 978-5-4468-4261-2. – Текст : непосредственный.
5. Физическая культура : учебник для учреждений сред. проф. образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 19-е изд. – Москва : ИЦ Академия, 2018. – 176 с. – ISBN 978-5-4468-7250-3. – Текст : непосредственный.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 15-е изд., стер. – Москва : ИЦ Академия, 2018. – 496 с. – ISBN 978-5-4468-7256-5. – Текст : непосредственный.

#### Интернет-ресурсы:

1. ВФСК ГТО : [сайт]. – Казань, 2022. – URL : <https://user.gto.ru/user/register> (дата обращения: 30.08.2022). – Текст : электронный.
2. Департамент спорта города Москвы : официальный сайт. – Москва, 2022. – URL : <https://www.mos.ru/moskomspport/> (дата обращения: 30.08.2022). – Текст : электронный.
3. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – Москва, 2008-2022. – URL : <https://minsport.gov.ru>. (дата обращения: 30.08.2022). – Текст : электронный.