

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.12 «Физическая культура»
базовая подготовка

Специальность
21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин

Квалификация
техник-технолог

Форма обучения
очная

Содержание

1	Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
2	Содержание учебного предмета.....	9
3	Тематический план	13
4	Информационное обеспечение учебного предмета.....	15

1 Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета у обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты, предусмотренные ФГОС СОО и уточненные/адаптированные в соответствии с ФОП СОО. В соответствии с ФГОС СПО по специальности будет обеспечено начало формирования общих компетенций и профессиональная направленность образовательной программы, а также личностных результатов реализации рабочей программы воспитания средствами учебного предмета.

1.1 Личностные результаты

Личностные результаты (далее ЛР) достигаются обучающимися в единстве учебной и воспитательной деятельности колледжа и отражают готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширению жизненного опыта и опыта деятельности.

1) Гражданское воспитание

ЛР 1.1 Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества.

ЛР 1.2 Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка.

ЛР 1.3 Принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей.

ЛР 1.4 Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам.

ЛР 1.5 Готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации.

ЛР 1.6 Умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением.

ЛР 1.7 Готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

2) Патриотическое воспитание

ЛР 2.1 Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России.

ЛР 2.2 Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде.

ЛР 2.3 Идеиная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

3) Духовно-нравственное воспитание

ЛР 3.1 Осознание духовных ценностей российского народа.

ЛР 3.2 Сформированность нравственного сознания, этического поведения.

ЛР 3.3 Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности.

ЛР 3.4 Осознание личного вклада в построение устойчивого будущего.

ЛР 3.5 Ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

4) Эстетическое воспитание

ЛР 4.1 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений.

ЛР 4.2 Способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства.

ЛР 4.3 Убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

ЛР 4.4 Готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

5) Физическое воспитание

ЛР 5.1 Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

ЛР 5.2 Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

ЛР 5.3 Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

6) Трудовое воспитание

ЛР 6.1 Готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие.

ЛР 6.2 Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность.

ЛР 6.3 Интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы.

ЛР 6.4 Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

7) Экологическое воспитание

ЛР 7.1 Сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем.

ЛР 7.2 Планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества.

ЛР 7.3 Активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.

ЛР 7.4 Умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их.

ЛР 7.5 Расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) Ценности научного познания.

ЛР 8.1 Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире.

ЛР 8.2 Совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира.

ЛР 8.3 Осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

1.2 Метапредметные результаты

Адаптированные метапредметные результаты с учетом ФОП СОО

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
признавать свое право и право других на ошибку;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:
понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

1.3 Предметные результаты

Конкретизированный предметный результат для учебного предмета с учетом ФОП СОО (КПР №)

КПР 1. Характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества.

КПР 2. Ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности.

КПР 3. Положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

КПР 4. Проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований.

КПР 5. Контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности.

КПР 6. Планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".

КПР 7. Выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий.

КПР 8. Выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании.

КПР 9. Выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки.

КПР 10. Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (лапта, волейбол, баскетбол).

КПР 11. Демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

2Содержание учебного предмета

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности	Объем часов	
	1 семестр	2 семестр
Объем образовательной программы	78	
	34	44
Лекции, уроки	2	-
Практические занятия	30	42
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2	2

2.2 Тематическое содержание учебного предмета

1. Знание о физической культуре. Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса "Готов к труду и обороне" в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса "Готов к труду и обороне" в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16 - 17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Легкая атлетика.

2. Бег на короткие дистанции. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100, 200, 400 м., контрольный норматив.

3. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники бега на дистанции 800, 1500 м., контрольный норматив.

4. Бег на длинные дистанции. Техника бега по дистанции, пересеченной местности. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширование. Техника бега по дистанции 3000 м, контрольный норматив.

5. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки: передача на месте, в ходьбе, в беге с небольшой скоростью. Техника эстафетного бега 4x100 м, контрольный норматив.

6. Прыжок в длину с разбега и места. Техника прыжка в длину с места и разбега: разбег, толчок, полет, приземление; контрольный норматив.

7. Метание спортивного снаряда. Техника метания гранаты: разбег, замах, бросок. Контрольный норматив метания гранаты (юноши – 700 г,

девушки – 500 г).

Волейбол.

8. Техника стоек, перемещений. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.

9. Техника верхнего приема и передачи мяча двумя руками. Совершенствование техники верхнего приема после подачи. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками. Выполнение контрольного норматива: передача мяча над собой сверху.

10. Техника нижнего приема и передачи мяча двумя руками. Совершенствование техники нижнего приема после подачи. Совершенствование техники нижней передачи мяча двумя руками. Выполнение контрольного норматива: передача мяча над собой снизу.

11. Совершенствование техники верхнего приема и передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Выполнение контрольного норматива: передачи мяча сверху в парах.

12. Совершенствование техники нижнего приема и передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Выполнение контрольного норматива: передачи мяча снизу в парах.

13. Техника нижней подачи мяча. Отработка техники нижней прямой и боковой подачи. Чередование способов подачи. Выполнение контрольного норматива: нижняя прямая подача.

14. Техника верхней подачи мяча. Отработка техники верхней прямой и боковой подачи. Планирующая подача и подача в прыжке. Чередование способов подачи на силу и точность. Выполнение контрольного норматива: верхняя прямая подача.

15. Техника нападающего удара. Техника атакующих ударов. Прямой атакующий удар по ходу, с переводом вправо, влево. Атакующий удар по блоку за боковую линию. Атакующий удар с задней линии. Выполнение контрольного норматива: техника атакующего удара.

16. Техника блокирования и страховки у сетки. Техника одиночного и группового блокирования. Отработка техники блокирования. Блокирование ударов по ходу, с переводом. Сочетание одиночного и группового блокирования (вдвоем, втроем). Страховка у сетки.

17. Тактика игры в волейбол. Тактические действия в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия: выбор места, действия с мячом. Групповые тактические действия. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Командные тактические действия. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите и нападении.

Баскетбол

18. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Совершенствование техники перемещений и стойки игрока: передвижения, ходьба, прыжки, остановки, повороты (работа рук и ног во время перемещений и остановок).

19. Передачи мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху,

снизу; передачи одной рукой от плеча, из-за головы, «крюком», снизу, сбоку; скрытая передача за спиной. Выполнение контрольного норматива: передачи мяча в тройках.

20. Ведение мяча. Ведение мяча с низким и высоким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля; обводка с изменением высоты отскока, изменением направления и скорости, с поворотом и переводом мяча. Выполнение контрольного норматива: челночный бег с ведением мяча.

21. Техника штрафных бросков. Подготовка к выполнению штрафного броска, техника работы рук и ног. Выполнение контрольного норматива: штрафной бросок

22. Техника выполнения элемента «ведение – два шага - бросок». Ведение мяча правой, левой рукой, ловля мяча, выполнение элемента «два шага» (работа рук и ног), бросок мяча по кольцу. Выполнение контрольного норматива: ведение – два шага – бросок.

23. Техника выполнения бросков мяча по кольцу с ближней, средней и дальней дистанции. Выполнение бросков мяча с места и в прыжке, после ведения мяча (ведение мяча, остановка, прыжок, бросок).

24. Тактика игры в защите. Техника защиты: передвижения (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, накрывание, перехват, вырывание мяча, взятие отскока). Учебная игра.

25. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия с мячом и без мяча, открывание для получения мяча; групповые взаимодействия двух и трех игроков; командные действия (позиционное и стремительное нападение). Учебная игра.

26. Основы методов судейства и тактики игры. Правила судейства в баскетболе и жесты судей. Учебная игра и судейство.

27. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств. Развитие основных физических качеств баскетболиста: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила.

Лапта.

28. Основные правила игры в лапту. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Совершенствование тактических приемов и действий.

29. Техника нападения. Стойки бьющего для удара сверху, снизу, сбоку. Стойки перебежчика. Контрольный норматив: удар по мячу сверху.

30. Техника нападения. Передвижения: бег, прыжки, остановки, позволяющие избежать осаливания, навыки переосаливания.

31. Техника нападения. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, снизу, обманные удары. Подача мяча. Контрольный норматив: удар по мячу снизу.

32. Техника защиты. Передвижения: бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетающего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Контрольный норматив: передачи и ловля мяча.

33. Техника защиты. Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении, с изменением направления. Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния.

34. Тактика нападения. Совершенствование тактики игры в нападении. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации (сверху, сбоку, снизу); выбор направления удара. Действия перебежчика, нападающего при выносе мяча. Выбор места перебежки. Действия нападающего при ошибках защитников. Контрольный норматив: удар сбоку.

35. Групповые взаимодействия и комбинации. Групповые перебежки после удара за линию дома, взаимодействие бьющего и перебежчиков, находящихся за линией дома, кона.

36. Командные взаимодействия. Расположение и взаимодействия игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке.

37. Тактика защиты. Совершенствование тактики игры в защите. Индивидуальные действия: выбор места для ловли мяча при ударах сверху, сбоку, снизу.

3 Тематический план

№ урока	Тема урока	Количество часов	
		всего	в том числе ПР
1-2	Знание о физической культуре	2	
Легкая атлетика		12	12
3-4	Бег на короткие дистанции	2	2
5-6	Бег на средние дистанции	2	2
7-8	Бег на длинные дистанции	2	2
9-10	Эстафетный бег	2	2
11-12	Прыжок в длину с разбега и места	2	2
13-14	Метание спортивного снаряда	2	2
Волейбол		20	20
15-16	Техника стоек, перемещений	2	2
17-18	Техника верхнего приема и передачи мяча двумя руками	2	2
19-20	Техника нижнего приема и передачи мяча двумя руками	2	2
21-22	Совершенствование техники верхнего приема и передачи мяча двумя руками на месте и после	2	2

	перемещения		
23-24	Совершенствование техники нижнего приема и передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения	2	2
25-26	Техника нижней подачи мяча	2	2
27-28	Техника верхней подачи мяча	2	2
29-30	Техника нападающего удара	2	2
31-32	Техника блокирования и страховки у сетки	2	2
33-34	Дифференцированный зачет	2	2
35-36	Тактика игры в волейбол	2	2
Баскетбол		20	20
37-38	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	2	2
39-40	Передачи мяча	2	2
41-42	Ведение мяча	2	2
43-44	Техника штрафных бросков	2	2
45-46	Техника выполнения элемента «ведение – два шага - бросок»	2	2
47-48	Техника выполнения бросков мяча по кольцу с ближней, средней и дальней дистанции	2	2
49-50	Тактика игры в защите	2	2
51-52	Тактика игры в нападении	2	2
53-54	Основы методов судейства и тактики игры	2	2
55-56	Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств	2	2
Лапта		20	20
57-58	Основные правила игры в лапту. Комплексы упражнений для развития физических качеств	2	2
59-60	Техника нападения. Стойки бьющего для удара сверху, снизу, сбоку. Стойки перебежчика	2	2
61-62	Техника нападения. Передвижения	2	2
63-64	Техника нападения. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, снизу	2	2
65-66	Техника защиты. Передвижения	2	2
67-68	Техника защиты. Техника осаливания	2	2
69-70	Тактика нападения	2	2
71-72	Групповые взаимодействия и комбинации	2	2
73-74	Командные взаимодействия	2	2
75-76	Тактика защиты	2	2
77-78	Дифференцированный зачет	2	2

Контроль и оценка результатов осуществляется в соответствии с фондами оценочных средств и оценочными материалами.

4 Информационное обеспечение учебного предмета

4.1 Основная литература

4.1 Основная литература

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 21.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334511> (дата обращения: 21.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.