КГОБУ Гражданская КШИ
Подписано электронной подписью
02.09.2024 10:00
директор
Ивасик Наталья Григорьевна
2513003674-63-1726737232-20240919-262-4-1913-52

Краевое государственно общеобразовательное
бюджетное учреждение
«Гражданская специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа – интернат»

Рекомендовано ШМО Протокол № 1 от «28» августа 2024_ г. _____	Согласовано: Заместитель директора по УР Мурзина М.А.____ «28» августа 2024__г.	Утверждено: Директор КГОБУ Гражданская КШИ Ивасик Н.Г. _____ «28» августа 2024__г.

КРЕПЫШ

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

Возраст учащихся: 7 – 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Баутдинов Игорь Мунирович
Педагог дополнительного образования

Гражданка
2024 г.

Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы. Клубная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Программа клубной деятельности по спортивно- оздоровительному – направлению «Спортивные игры» в 5-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями и концепцией физического воспитания. Программа «Крепыш» призвана формировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Программа «Крепыш» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;

2. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы: физкультурно-спортивная, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта легкая атлетика и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Уровень освоения программы: базовый.

Отличительная особенность программы заключается в том, что деятельность по спортивно-оздоровительному направлению «спортивные игры» рассматривается, как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как неотъемлемого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Адресат программы: учащиеся 5-9 классов 10 – 17 лет КГОБУ Гражданская КШИ. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие по заявлению законного представителя (родителя, опекуна). При зачислении в группу необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям легкой атлетикой. Справка оформляется у участкового педиатра в поликлинике. Группа формируется составом не менее 15 человек. Продолжительность учебного занятия 40 минут. Количество рекомендуемых часов указано в тематическом плане.

Организация учебного процесса

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 4 часов в неделю в каждом из классов, всего 136 часов в год. Принадлежность к клубной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по клубной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 мин. Реализация данной программы в рамках клубной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке, организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровье сберегающих практик. Срок реализации программы 1 год.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи программы:

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширять функциональные возможности организма.

Обучающие

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений.

- обучать и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Оздоровительные

- укреплять физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повышать устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.3. Содержание программы
Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	**Спортивные игры**	136	24	112	
1.1	Баскетбол	48	8	40	Контрольная игра
1.2	Волейбол	48	8	40	Контрольная игра
1.3	Футбол	40	8	32	Контрольная игра

Содержание учебного плана

№	Тема	Основное содержание	Кол-во часов	Дата проведен.
Баскетбол			48	
1	Стойка и перемещение баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	4	
2	Остановки			
			4	
			4	
3	Передачи мяча		4	
4	Ловля мяча		4	
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	4	
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками.	4	
		Подвижные игры на базе баскетбола. «Гонка мяча», «Охотники и утки»…		
Тактические действия				
1	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	4	
2	Игра в нападении	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	4	
3	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	4	

4	Участие в соревнованиях	Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.	12	
Волейбол			**48**	
1	Индивидуальные приёмы	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Индивидуальные действия игроков с мячом	4	
2	Игра в нападении	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без измениения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	4	
3	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков	4	
4	Игра. Участие в соревнованиях	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	12	
Волейбол			**48**	
1	Закрепление техники передачи	Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передача двумя руками в парах, тройках. Передача мяча над собой, через сетку.	12	
2	Индивидуальные тактические действия в защите	Индивидуальные тактические действия в защите.	8	
3	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 м. от сетки, через сетку)	8	
4	Закрепление техники приёма мяча с подачи	Приём мяча. Подача мяча. Приём подачи.	8	
5	Подвижные игры	Подвижные игры, эстафеты с	12	

	и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №4		
Футбол			**40**	
1	Остановка катящегося мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	8	
2	Ведение мяча	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек	12	
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.	12	
4	Подвижные игры	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд». Приложение№4	8	
5	**Физическая подготовка в процессе занятий**			
6	**Итого**		136	

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- обучающийся будет проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- у обучающегося будет формироваться потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья; умение работать в группе, команде. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать технику правильного выполнения двигательных действий из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

- обучающийся приобретёт самостоятельную деятельность, ответственность, умение оценивать красоту телосложения и осанки.

Предметные результаты:

- обучающийся будет уметь применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- обучающийся будет владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, техническими действиями базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ №2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы имеется необходимая материально-технической база, обеспечивающая проведение всех видов теоретических и практических занятий, предусмотренных учебным планом. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч пластиковый, детский.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
13. Рулетка измерительная.
14. Щит баскетбольный, тренировочный.
15. Сетка для переноса и хранения мячей.
16. Волейбольная сетка, универсальная.
17. Сетка волейбольная.
18. Аптечка, мяч малый (теннисный)

Пришкольный стадион (площадка)

1. Игровое поле, для мини-футбола.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Гимнастическая площадка.
4. Полоса препятствия.

2. Учебно – методическое и информационное обеспечение:

- учебники по физической культуре;
- учебники по легкой атлетике;
- методические пособия по, методике занятий и тренировок;
- правила соревнований;
- инструкции по технике безопасности;

- нормативные документы по дополнительному образованию;

- аудио, видео, фото, интернет источники.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

С целью контроля и оценки результатов подготовки индивидуальных образовательных достижений учащихся применяются: - текущий контроль; - итоговый контроль.

Опрос учащихся по пройденному материалу.

Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Контрольные тесты.

Выполнение контрольных упражнений.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований.

Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Уровень физической подготовленности учащихся 10 – 17 лет.

3. Промежуточная аттестация Контрольная тренировка по ОФП в сентябре со сдачей тестов по ОФП. Участие в соревнованиях (в течение учебного года).

2.3. Методическое обеспечение программы.

Раздел подготовки	**Форма занятия**	**Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса**	**Форма подведения итогов**
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревно-ваний.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео мате-риала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.

Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Формы проведения занятий **и виды деятельности**	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно - игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

2.4. Календарный учебный график.

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		136
Продолжительность учебных периодов	**1 полугодие**	01.09.2023 – 27.12.2024
	2 полугодие	11.01.2023 – 31.05.2024
Возраст детей		7 – 17 лет
Продолжительность занятий		1
Режим занятия		4 раза /нед.
Годовая учебная нагрузка, час		136

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Дата	Тема	Содержание занятия
Баскетбол			
1		ТБ. Стойки и перемещения баскетболиста с 9.00 – 13.00	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
2		Остановки «Прыжком». с 9.00 – 13.00	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
3		Остановки «Прыжком». с 9.00 – 13.00	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
4		«В два шага» с 9.00 – 13.00	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

5		Передачи мяча с 9.00 – 13.00	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
6		Ловля мяча с 9.00 – 13.00	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
7		Ведение мяча с 9.00 – 13.00	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
8		Броски в кольцо с 9.00 – 13.00	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.
9		Игра в защите Подвижные игры с 9.00 – 13.00	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).
10		Игра в нападении Подвижные игры с 9.00 – 13.00	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).
11		Участие в соревнованиях Подвижные игры с 9.00 – 13.00	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).
12		Тестирование Подвижные игры с 9.00 – 13.00	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).
13		Закрепление техники передачи с 9.00 – 13.00	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов

			техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).
14		Закрепление техники передачи с 9.00 – 13.00	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).
15		Закрепление техники передачи с 9.00 – 13.00	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.
16		Индивидуальные тактические действия в защите с 9.00 – 13.00	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.
17		Индивидуальные тактические действия в защите с 9.00 – 13.00	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.
18		Нижняя прямая подача с середины площадки с 9.00 – 13.00	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки
19		Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки

		с 9.00 – 13.00	
20		Верхняя прямая подача Прием мяча с 9.00 – 13.00	Прием мяча двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.
21		Верхняя прямая подача Прием мяча с 9.00 – 13.00	Прием мяча двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.
22		Закрепление техники приёма мяча с подачи с 9.00 – 13.00	Приём мяча. Подача мяча. Приём подачи.
23		Закрепление техники приёма мяча с подачи с 9.00 – 13.00	Приём мяча. Подача мяча. Приём подачи.
24		Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра с 9.00 – 13.00	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.
25		Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра с 9.00 – 13.00	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.
26		Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра с 9.00 – 13.00	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.
27		Остановка катящегося мяча с 9.00 – 13.00	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
28		Остановка катящегося мяча с 9.00 – 13.00	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
29		Ведение мяча с 9.00 – 13.00	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек
30		Ведение мяча с 9.00 – 13.00	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек
31		Ведение мяча с 9.00 – 13.00	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек

32		Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол). с 9.00 – 13.00	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.
33		Подвижные игры с 9.00 – 13.00	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Ссылки на печатные источники:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. .Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
5. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
6. Назаров.В.Т. Движение спортсмена. 1984.
7. Пирогова И.А, Иващенко Л.Я, Странко Н.Л. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.1986.
8. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
9. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.

Ссылки на электронные ресурсы:

1. http://минобрнауки.рф/Министерство образования и науки РФ.
2. minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.
3. http://www.edu.ruФедеральный портал "Российское образование"
4. http://window.edu.ruИнформационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам
5. http://school-collection.edu.ru http://fcior.edu.ruЕдиная коллекция цифровых образовательных ресурсов федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
6. https://ru.wikipedia.org– «Википедия» свободная энциклопедия. http://bmsi.ru - БМСИ - библиотека международной спортивной информации