

Департамент образования Владимирской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Владимирской области  
«Владимирский технологический колледж»

Согласовано:  
Экспертный совет  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_



Директор колледжа  
И.В. Себродольская  
от «20» октября 2020 г.

**Физкультурно-спортивная направленность**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Петанк»**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 16 - 17 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Толгаев А.В., замдиректора  
по физкультурно-спортивной работе

Консультант:

г.Владимир, 2020.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи программы	4
3. Содержание программы:	5
3.1. Учебный (тематический) план первого года обучения	
3.2. Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения	
3.3. Учебный (тематический) план второго года обучения	
3.4. Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения	
4. Планируемые результаты	10
5. Календарный учебный график	11
6. Условия реализации программы	11
7. Формы аттестации	11
8. Оценочные материалы	12
9. Методические материалы	13
10. Список использованной литературы	14

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Петанк» (далее-программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает базовый уровень освоения учебного материала с акцентом на здоровьесбережение.

В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к подросткам, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровый и развитый человек обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Вместе с тем современные реалии таковы, что дети и подростки всё меньше времени уделяют двигательной активности, предпочитая спортивные игры компьютерным развлечениям. Снижение двигательной активности приводит к тому, что при хороших изначальных физических данных у детей и подростков физическое развитие зачастую ниже нормы.

Отсюда возникает снижение мотивации к занятием физической культурой, появляется боязнь сделать что-то не так, показаться смешным в глазах своих сверстников, родителей и педагогов.

Уникальность программы «Петанк» в том, что игра в петанк, простая и не требующая на начальном этапе значительных физических усилий и технического оснащения, тем не менее предполагает совершенствование умений и навыков на тренировках для успешного выступления на соревнованиях. А это невозможно без волевых усилий юноши или девушки.

Один из важнейших аспектов программы - простая и доступная для обучающихся цель – научиться играть и побеждать.

Петанк - весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Действительно, нигде так не раскрывается ребёнок или подросток, как в играх. Здесь, кроме удовлетворения личных интересов, ребёнок, сам не подозревая, развивает свои физические и моральные качества, учится дружить, сопереживать, идти на помощь, учиться побеждать и проигрывать.

Еще один важный аспект программы – доступность, начать играть в петанк может даже очень слабо развитый в физическом отношении подросток.

Кроме того - петанк в России еще сравнительно новый вид спорта, а новое всегда привлекает молодежь.

Программа направлена на организацию социально - значимой деятельности обучающихся, которая осуществляется в ходе теоретической и в большей степени практической работы по овладению техническими элементами и тактическим взаимодействием игроков при игре в петанк.

Дополнительная общеразвивающая программа «Петанк» рассчитана на два года обучения на обучающихся в возрасте 16-17 лет. Продолжительность каждого года обучения составляет 72 учебных часа. Общее количество часов на реализацию программы – 144 часа.

Состав группы - постоянный.

Начало обучения - сентябрь. Конец обучения-июнь. Занятия проходят на базе колледжа 1 раз в неделю. Продолжительность занятия - 2 часа.

Петанк - индивидуально-командный вид спорта - поэтому занятия проходят в индивидуально-групповом формате.

Данная программа предоставляет обучающимся освоить и совершенствовать умения и навыки игры в петанк, и применить их в соревновательной деятельности.

Программа основана на следующих принципах:

1. Принцип интеграции различных форм оздоровительной и воспитательно-образовательной работы.

2. Принцип дифференциации - учет возрастных, половых и физиологических особенностей, индивидуальных потребностей при определении форм проведения занятий.

3. Принцип успеха и поддержки - создание условий добровольности и выбора, предоставление обучающемуся возможности выбора формы занятий, исходя из его личных потребностей и интересов, в соответствии с собственным желанием и физическим развитием.

4. Принцип максимизации ресурсов означает, что в ходе подготовки и реализации программы будут использованы все возможности (материально-технические, кадровые, финансовые, психолого-педагогические и др.) для наиболее успешного и оптимального решения поставленных задач.

## **2. Цели и задачи**

Цель Программы: обучение группы студентов колледжа навыкам игры в петанк и применение полученных знаний в соревновательной и повседневной жизни.

Задачи:

Обучающие:

Приобрести основные теоретические и практические знания о петанке;

Ознакомить с теорией и методикой подготовки игроков;

Освоить технику игры;

Обучить безопасному поведению на спортивной площадке.

Развивающие:

Сохранить и укрепить здоровье;

Повысить физическую подготовленность и общую выносливость;

Расширить кругозор и эрудицию обучающихся.

Воспитательные:

Повысить самооценку и самодисциплину обучающихся;

Развить лидерские качества, чувство ответственности;

Развить навыки группового общения, умения работать в команде.

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Учебный (тематический) план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма аттестации и контроля
			теория	практика	
	Введение. Организация работы	2	2		Собеседование
1.	Дисциплина и безопасность. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий	2	2		Устный опрос
2.	История петанка	2	2		Устный опрос
3.	Игровой комплект	2	2		Собеседование
4.	Теоретические основы игры	4	2	2	Зачет
5.	Подготовка инвентаря и оборудования к игре	2		2	Устный опрос
6.	Общая физическая подготовка	6		6	Собеседование/ зачет
7.	Психологическая подготовка	2	2		Собеседование
8.	Предварительные упражнения	4	2	2	Контрольные тесты
9.	Характеристики шаров петанка	2	2		Собеседование
10.	Индивидуальный подбор инвентаря	4		4	Собеседование
11.	Подготовительные упражнения	6		6	Контрольные тесты
12.	Вспомогательные упражнения	2		2	Контрольные тесты
13.	Основные упражнения	6		6	Фото-видео контроль
14.	Блиц-игры	4		4	Тренировочные игры. Фиксация результатов
15.	Соревнования индивидуальные	8		8	Соревнования. Фиксация результатов
16.	Соревнования командные	8		8	Соревнования. Фиксация результатов
17.	Классификационные соревнования и переводные испытания	6	2	4	Тестирование/ соревнования
	<b>Итого, часов</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	

### **3.2. Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения**

Введение. Организация работы.

Теория (2ч.). Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Обязанности дежурных.

#### **1. Дисциплина и безопасность.**

Теория (2ч.). Общие требования. Правила обращения с инвентарем на игровой площадке. Права и обязанности игрока. Меры обеспечения безопасности во время тренировки. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности.

#### **2. История петанка.**

Теория (2ч.). История появления, развития и распространения.

#### **3. Игровой комплект.**

Теория (2 ч.). Характеристики инвентаря. Совершенствование инвентаря в процессе развития игры. Современный петанк.

#### **4. Теоретические основы игры.**

Теория (2 ч.) Правила игры. Индивидуальные и командные игры. Приёмы и правила броска. Траектория полета. Определение точки прицеливания, попадания. Факторы, влияющие на траекторию полета шара и точность броска. Меры безопасности при броске и правила обращения с шарами.

Практика (2 ч.) Изучение положения тела игрока во время броска на площадке, правильное дыхание. Определение амплуа игрока.

#### **5. Подготовка инвентаря и оборудования к игре.**

Практика (2 ч.). Основные технические характеристики современных шаров и кошонета. Принятие правильного положения тела для броска. Прицеливание. Режим дыхания. Пробные броски. Характерные ошибки при бросках.

#### **6. Общая физическая подготовка.**

Практика (6 ч.). Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при бросках из различных положений, статической выносливости, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности. Упражнения на расслабление различных групп мышц. Упражнения на развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.

#### **7. Психологическая подготовка.**

Теория (2ч.). Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед броском. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных бросков. Мобилизация своих моральных сил для достижения максимально точных бросков. Достижение уверенности в точных бросках. Надежность броска в любых экстремальных условиях. Самостоятельность действий при броске, анализ своих ошибок и их устранение.

#### **8. Предварительные действия и упражнения.**

Теория (2 ч.). Анализ игровой площадки и игровой ситуации в зависимости от освещения и погодных условий.

Практика (2 ч). Самоконтроль при подготовке броска. Оценка положения тела. Имитационные броски без шаров. Тренировка в удержании шара, прицеливании, соблюдение режима дыхания.

### **9. Характеристика шаров петанка.**

Теория (2 ч.). Виды и назначение шаров. Весовая градация. Особенности кошонета.

### **10. Индивидуальный подбор шаров.**

Практика (4 ч.) Подбор шаров по весу и физическим кондициям. Подбор шаров под анатомические особенности руки и амплуа игрока. Тестирование инвентаря.

### **11. Подготовительные упражнения.**

Практика (6 ч.). Отработка техники броска

Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к броску кошонета.

Упражнение 2. Изготовка к броску шара.

Упражнение 3. Контроль положения тела.

Упражнение 4. Определение расстояния на глаз.

Упражнение 5. Анализ игровой позиции.

Упражнение 6. Обоснование принятого игрового решения в различных ситуациях.

Упражнение 7. Подсчет результата.

### **12. Вспомогательные упражнения**

Практика (2 ч.).

Упражнение 1. Определение максимальной дальности броска.

Упражнение 2. Бросок шара и кошонета в заданное место на площадке.

### **13. Основные упражнения**

Практика (6 ч.).

Упражнение 1. Постановка кошонета в заранее обговоренной позиции.

Упражнение 2. Бросок «шутера».

Упражнение 3. Бросок «пойнтера».

Упражнение 4. Создание защитной позиции. Постановка шара-защитника.

Упражнение 5. Атака защитной позиции.

Упражнение 6. Атака кошонета для переигровки.

Упражнение 7. Атака на дальнюю позицию.

Упражнение 8. Атака на ближнюю позицию.

Упражнение 9. Бросок «Тач».

### **14. Блиц-игры**

Практика (4 ч.).

Индивидуальные игры с ограничением игрового времени.

Парные игры с ограничением игрового времени (дуплеты).

Выбивание заранее обозначенного шара на время с ограниченным количеством попыток.

### **15. Соревнования индивидуальные**

Практика (8 ч.)

Проводятся в группе обучающихся по упрощенным правилам на рейтинг игрока.

### **16. Соревнования командные**

Практика (8 ч.).

Проводятся в формате дуплетов и триплетов на рейтинг команды.

### 17. Классификационные соревнования и переводные испытания.

Теория (2 ч.). Проверка знаний пройденного теоретического материала.  
Тестирование на знание правил игры в петанк.

Практика (4 ч.). Индивидуально-командные матчи на кубок колледжа.

### 3.3. Учебный (тематический) план второго года обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма аттестации и контроля
			теория	практика	
1.	Меры безопасности и правила обращения с инвентарем.	2	2		Устный опрос
2.	Официальные правила соревнований.	6	6		Тест
3.	Совершенствование техники бросков на различных дистанциях	8		8	Контрольные тесты
4.	Совершенствование техники броска «шутер»	12		12	Контрольные тесты
5.	Совершенствование техники броска «пойнтер»	12		12	Контрольные тесты
6.	Совершенствование техники броска на выбивание «кошонета»	12		12	Контрольные тесты
7.	Броски на точность. Способы измерения	6		6	Зачет
8.	Индивидуальный подбор шаров	2	2		Собеседование
9.	Блиц-турнир	6		6	Соревнование
10.	Выполнение контрольных нормативов Соревнования на определение лучшего игрока.	6	2	4	Выполнение контрольных упражнений
	Итого, часов	72	12	60	

### 3.4. Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

#### 1. Меры безопасности и правила обращения с инвентарем.

Теория (2ч.) Меры безопасности при обращении с инвентарем при проведении соревнований. Правила поведения на площадке (корте). Расположение игроков на площадке во время бросков. Расположение инвентаря.

#### 2. Официальные правила соревнований.

Теория (6 ч.). Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права игроков. Порядок и очередность. Тайм-аут. Ошибки и помехи при бросках. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Правило «Фэйр-



плей».

### **3. Совершенствование техники бросков на различных дистанциях.**

Практика (8 ч.). Фазы тренировки. Пробные броски. На точность, на дальность. Постановка шара-защитника. Броски на кучность в заданный сектор площадки.

### **4. Совершенствование техники броска «шутер».**

Практика (12 ч.). Совершенствование техники броска. Режим дыхания. Приобретение и совершенствование навыков корректировки в различных игровых ситуациях. Броски на время и результативность, приобретение навыков кучности. Дальнейшее совершенствование техники и навыков. Подготовка к соревнованиям на личное и командное первенство.

### **5. Совершенствование техники броска «пойнтер».**

Практика (12 ч.). Совершенствование техники броска. Режим дыхания. Приобретение и совершенствование навыков корректировки в различных игровых ситуациях. Броски на время и результативность, приобретение навыков кучности. Дальнейшее совершенствование техники и навыков. Подготовка к соревнованиям на личное и командное первенство.

### **6. Совершенствование техники броска и выбивания «кошонета».**

Практика (12 ч.). Особенности броска «кошонета». Варианты постановки «кошонета» при постановке защитной или атакующей комбинации.

### **7. Броски на точность. Способы измерения.**

Практика (6 ч.). Необходимые условия для точного броска. Оценка ситуации и комплекса факторов. Подготовка инвентаря.

Бросок на точность – получение максимального результата в розыгрыше. Осуществление точных измерений с помощью рулетки, шнура и лазера. Формирование рейтинга игрока.

### **8. Индивидуальный подбор шаров.**

Теория (2 ч.). Корректировка по подбору шаров по весу и физическим кондициям в связи с улучшением техники. Подбор шаров под анатомические особенности руки и амплуа игрока. Тестирование инвентаря.

### **9. Блиц-турнир.**

Практика (6 ч.). Официальные матчи на первенство колледжа. Индивидуальные игры с ограничением игрового времени. Парные игры с ограничением игрового времени (дуплеты). Выбивание шаров соперников на время с ограниченным количеством попыток.

### **10. Выполнение контрольных нормативов. Соревнования на определение лучших игроков.**

Теория (2 ч.). Контрольное тестирование на проверку знаний пройденного теоретического материала. Тестирование на знание официальных правил игры в петанк по схеме игрок-судья. Разбор и оценка качества усвоения пройденного материала каждого обучающегося.

Практика (4 ч.). Индивидуально-командные матчи на кубок колледжа. Определение лучших игроков.

#### 4. Планируемые результаты

К концу первого года обучения обучающиеся должны изучить и знать:

- меры безопасности при бросках и правила обращения с шарами;
- основы безопасного поведения на игровой площадке во время бросков;
- историю возникновения и развития петанка;
- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроля дыхания и пульса, приемы и правила игры;
- теоретические основы игры и элементарные теоретические сведения о способах бросков;
- правила выполнения бросков;
- правила соревнований;
- технику броска кошонета и шаров.

К концу первого года обучения обучающиеся должны уметь:

- занимать правильное положение при подготовке к броску;
- выполнять основные элементы техники выполнения броска;
- выполнять специальные действия, способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать.

К концу второго года обучения обучающиеся должны изучить, знать и усовершенствовать:

- основы безопасного поведения на игровой площадке;
- технические характеристики шаров петанка;
- современную классификацию шаров;
- классификацию игроков и способы определения амплуа игрока;
- меры безопасности при бросках;
- характерные ошибки при игре и способы их устранения.

К концу второго года обучения обучающиеся должны уметь:

- корректировать свои броски и анализировать свои ошибки и ошибки других;
- самостоятельно определять степень нагрузки во время тренировки;
- проводить самоанализ;
- выполнять упражнения на развития гибкости, координации и точности движения, на расслабление различных групп мышц;
- содержать в чистоте и порядке площадку и инвентарь;
- осознанно относиться к укреплению здоровья и физических кондиций;
- применять полученные знания и умения в самостоятельных действиях;
- анализировать свои действия в процессе обучения, сравнивая его с действиями других обучающихся;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной в различных сферах деятельности.

## 5. Календарный учебный график

Сроки начала и окончания Учебных периодов	1 год обучения	2 год обучения
Начало учебного года	01.09.2020	01.09.2021
Начало учебных занятий	07.09.2020	06.09.2021
Окончание учебного года	30.06.2021	30.06.2022
Окончание учебных занятий	11.06.2021	17.06.2022
Кол-во учебных недель:	36	36
I семестр	16	16
II семестр	20	20
Кол-во часов:	72	72
I семестр	32	32
II семестр	40	40
Каникулы:		
зимние	30.12.2020 - 13.01.2021	30.12.2021 – 13.01.2022
летние	01.07.2021 - 31.08.2021	01.07.2022 - 31.08.2022

## 6. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий используются аудитории колледжа - теоретический блок.

Спортивный зал колледжа - общефизическая подготовка и сдача нормативов.

Спортивная площадка колледжа - для проведения практических занятий.

Комплекты петанка - 4 шт.

Спортивная разметка. Инвентарь для измерений.

Фотоаппарат с возможностью видеосъемки.

Кадровое обеспечение Программы:

Программу реализует педагог с высшим профессиональным образованием физкультурно-спортивного профиля. Является судьей и проводит областные соревнования по петанку среди команд колледжей области.

## 7. Формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательного процесса по Программе «Петанк» используются следующие виды контроля:

- предварительный контроль (проверка знаний обучающихся на начальном этапе освоения Программы) – входное тестирование;
- текущий контроль (в течение всего срока реализации программы);
- промежуточный контроль (в конце первого и второго годов обучения);
- итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений, навыков по итогам реализации Программы в каждом учебном году).

Педагогический контроль в виде аттестации с целью определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

В течение учебного года обучающиеся, осваивающие программу, проходят тестирование по теоретической и тактической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится по всем разделам учебного плана на каждом году обучения, итоговая аттестация проводится после освоения программы.

Формы подведения итогов реализации программы «Петанк»:

- зачеты по теории;
- сдача нормативов;
- выполнение контрольных упражнений (в конце каждого года обучения);
- участие в соревнованиях в группе;
- участие в соревнованиях на первенство колледжа;
- формирование сборной команды колледжа для участия в областных соревнованиях.

Подтверждающими документами являются:

1. Сертификат о прохождении обучения по программе «Петанк» и успешной сдаче контрольных нормативов;
2. Дипломы и грамоты за занятые места на соревнованиях

### Выполнение контрольных упражнений (нормативов)\*

1 год обучения

упражнение	дистанция, м	количество бросков		Результат зачетных попыток см.			время на выполнение мин.
		пробное	зачетное				
Постановка кошонета	4,6,8,10	2x4	3x4				2/3
Постановка шара-защитника	5,7,9,11	2x4	4x4				3/5
Выбивание шара-защитника	5,7,9,11	4x4	4x4				4/4
Постановка шаров на кучность в заданный сектор	5,7,9,11	4x4	4x4				4/5

\*Контрольным результатом является лучший результат, показанный обучающимися в каждом упражнении.

2 год обучения

упражнение	дистанция, м	количество бросков		Результат зачетных попыток см.			время на выполнение мин.
		пробное	зачетное				
Постановка кошонета	6,8,10,12	2x4	3x4				2/3
Постановка шара-защитника	7,9,11,13	2x4	4x4				3/4
Выбивание шара-защитника	7,9,11,13	4x4	4x4				3/4
Постановка шаров на кучность в заданный сектор	7,9,11,13	4x4	4x4				3/4

\*Контрольным результатом является лучший результат, показанный обучающимися в каждом упражнении.

### 8. Оценочные материалы

В качестве показателей определения учебных результатов обучающихся по программе «Петанк» выступают ожидаемые результаты, которые заложены педагогом в программу.

Ожидаемые результаты оцениваются по трём основным направлениям:

- теоретическая подготовка;
- практическая подготовка;
- достижения и результативность.

Формы подведения итогов: опрос, тестирование, контрольное занятие, соревнование, оценка и анализ достижений обучающихся.

Оцениваемые параметры и критерии освоения программы сводятся в итоговый протокол персонально по каждому обучающемуся, чтобы он видел свои результаты в объективных показателях.

Направления анализа:

Уровень теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;

Степень сформированности практических умений и навыков в виде деятельности;

Выявление и анализ причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы.

## 9. Методические материалы

Особенностью образовательного процесса является очная форма обучения, которая предусматривает прямой контакт педагога с обучающимися.

Приоритетными методами обучения являются наглядно-практический и игровой с применением всех доступных форм мотивации. Самая основная и действенная мотивация-овладеть навыками стабильной игры и попасть в сборную колледжа.

Форма организации образовательного процесса-групповая.

Основные формы организации учебных занятий-лекция с просмотром видеоматериала, практические занятия в виде тренировок и соревнования.

При проведении занятий используются технологии группового обучения с акцентом на игровую деятельность.

Методика организации теоретических и практических занятий по программе представлена следующим образом:

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения о петанке, истории возникновения и развития, технике и методике игры, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности бросков в различных игровых ситуациях.

Информация доводится словесно-наглядным методом. Обучающиеся просматривают видеозаписи игры с различных соревнований. Анализируют вместе с педагогом особенности и основы техники. Как показывает практика, зрительное восприятие в подростковом возрасте наиболее эффективно.

На практических занятиях обучающиеся приобретают умения и навыки различных видов бросков, совершенствуют технику игры и учатся принимать самостоятельные решения в зависимости от сложившейся игровой ситуации. В ходе практических занятий ведется фото и видеосъемка. В конце каждого занятия проводится анализ игровых действий. Разбираются персональные ошибки и положительные моменты.

Прохождение каждой новой темы и выполнение заданий предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение конкретными и

определенными практическими навыками.

Алгоритм учебного занятия состоит из различных видов подготовки: общей физической, специальной физической, теоретической, технической, психической, тактической с максимальным использованием спортивного инвентаря на каждом занятии.

#### **10. Список использованной литературы,**

1. Ганат С.А. Конспекты лекций по анатомии, физиологии и гигиене ребёнка.- М., 2008.
2. Ильин Е.П. Психология спорта.- СПб, 2010.
3. Киселёв Ю.Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения.- М., 2009.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.- М., 2010.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Официальный интернет-сайт Федерации петанка России: <http://petanque.ru>.
2. История петанка: <http://redkysport.ru/petank/hystor.php>.