



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 40AEC05861182E737D9C211CA301938E

Владелец: Багаутдинов Наиль Азгарович

Действителен с 16.11.2023 до 08.02.2025

МКУ «Управление образования» ИКМО «Лениногорский муниципальный район»
Республики Татарстан

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принято на пед.совете
Протокол № 5
От 24.01.2025

Утверждаю
Директор ЦВР _____
Н.А.Багаутдинов
Приказ № 11-ОД от 24.01.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивного направления
«Спортивные игры»
Возрастная категория обучающихся 10-15 лет
Срок реализации – 3 года

Составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Калимуллин Ильгиз Асгатович

с.Шугурово 2022

Пояснительная записка

- Данная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Конституция Российской Федерации (статьи 9,36,42,58,71,72,114)
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
- Приказ МП РФ от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Закон Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22 июля 2013 года «Об образовании»
- Постановление КБ РТ от 12 октября 2011 №846 «О внесении изменений в отдельные постановления КБ РТ»
- Приказ МО и Н РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 года «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования»
- Устав МБУ ДО «Центр внешкольной работы» МО «ЛМР» РТ
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных программ в МБУ ДО «Центр внешкольной работы» МО «ЛМР» РТ.

Направленность – физкультурно-спортивная

Актуальность программы заключается в создании условий для развития личности ребенка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению результатов; профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

Новизна программы состоит в том, что в МБУ ДО «ЦВР» созданы условия для развития бильярдного и теннисного спорта среди детей, тем самым расширяется сфера спортивной деятельности разнообразием видов спорта, занятости, досуга.

Большие перспективы развития бильярдного спорта видятся, прежде всего, в системе подготовки детей и юношества.

Бильярд – «интеллигентная» игра, она развивает интеллект, хорошие манеры, характер. Вырабатывает такие качества, как аналитическое мышление, умение сосредоточиться, сохранять спокойствие и хладнокровие в сложных ситуациях. Бильярд помогает молодёжи отвлечься от улицы, наркотиков, от формирования пагубных привычек.

Отличительные особенности программы.

Практически все виды спорта в той или иной степени травматичны. Теннис и Бильярд, напротив, несёт в себе реабилитационную функцию — от напряжения к расслаблению, от негативных эмоций к покою. Бильярд, как вид спорта, показан при многих заболеваниях — сердечнососудистых, опорно-двигательного аппарата и др.. Игрок продумывает игру и за себя и за партнера на несколько ходов вперед, поэтому, не даром бильярд называют шахматами в движении.

Теннис же подвижная, динамичная, энергичная игра, которая считается классной альтернативой походам в тренажерный зал. За одну игровую партию вы потратите более 200 ккал, улучшите самочувствие и укрепите сердечную мышцу. А вдобавок улучшите координацию и скорость реакции.

Данная программа дает возможность приобщиться к интересным и популярным видам спорта, реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает подростку выбор здорового образа жизни, развитие его индивидуальных качеств.

Цель программы:

Оздоровление подрастающего поколения и развитие потребности в здоровом образе жизни через занятия настольным теннисом и бильярдом, формирование у детей, подростков и молодёжи осознания преимуществ трезвого образа жизни, способствующих укреплению их физического и психического здоровья.

Задачи:

- Способствовать овладению обучающимися элементарными знаниями в области гигиены, формированию навыков игры в настольный теннис, сформировать интерес к настольному теннису, выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом.
- овладение техникой и тактикой игры для успешного освоения бильярда как вида спорта, досуга и отдыха, результативного выступления в соревнованиях по бильярду, повышение общей физической подготовки;
- развитие специальных физических данных: координации, быстроты реакции;
- внедрение в обучение детей, подростков и молодёжи пропаганду здорового образа жизни, правильного питания, физической активности, профилактики вредных привычек и трезвого образа жизни
- воспитание воли, твердости характера, целеустремленности, уверенности в себе, психологической устойчивости и выдержки;
- воспитание уважительного отношения к членам команды, коллективу, выступление и представление команды на соревнованиях различного уровня

Срок реализации программы 1 год для обучающихся с 10-15 лет, 112 часов

2 год обучения – 144 часа

3 год обучения – 144 часа

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Планируемые результаты:

По окончании срока реализации программы предполагается, что обучающиеся должны:

- владеть системой элементарных знаний в области гигиены и анатомии;
- уметь владеть техникой ударов и подачи;
- уметь владеть техникой и тактикой игры;
- приобрести интерес к занятиям настольным теннисом, систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- наличие знаний по спортивной игре – бильярд;
- умение правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- знание техники и тактики игры в бильярд;
- развитие координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;
- формирование ценностных ориентаций;

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

Сдача контрольных нормативов по общей подготовке игры в настольный теннис и бильярд, соревнования.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Разделы, темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
	Вводная часть.	2,5	3,5	6	

1	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	0,5	1,5	2	беседа
2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.	1	1	2	опрос
3	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).	1	1	2	опрос
	Настольный теннис	3,5	52,5	56	
4	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	0,5	1,5	2	наблюдение
5	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	0,5	1,5	2	наблюдение
6	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	1	1	2	наблюдение
7	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	1	1	2	наблюдение
8	Подвижная игра: «Третий лишний».		2	2	наблюдение
9	Подвижная игра: «Салки».		2	2	наблюдение
10	Подвижная игра: «Один против всех».		2	2	наблюдение
11	Подвижная игра: «Круговая».		2	2	наблюдение
12	Подвижная игра: «Воздушный мяч».		2	2	наблюдение
13	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.		2	2	наблюдение
14	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).		2	2	наблюдение
15	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.	0,5	1,5	2	наблюдение
16	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.		2	2	наблюдение
17	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).		2	2	наблюдение

18	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.		2	2	наблюдение
19	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).		2	2	наблюдение
20	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.		2	2	наблюдение
21	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.		2	2	наблюдение
22	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.		2	2	наблюдение
23	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.		2	2	наблюдение
24	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.		2	2	наблюдение
25	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.		2	2	наблюдение
26	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).		2	2	наблюдение
27	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.		2	2	Контрольный просмотр
28	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).		2	2	Контрольный просмотр
29	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.		2	2	наблюдение
30	соревнования		4	4	Анализ по итогам соревнований
	Бильярд	7	33	40	
31	Бильярдное оборудование (правила, терминология)	2	-	2	Опрос
32	Базовые технические навыки (упоры, стойка, удар)	1	1	2	наблюдение
33	Координация: «коридор битка», удар в точку «0»		2	2	наблюдение

34	Скорость удара. Один шар.		2	2	наблюдение
35	Удары от борта		2	2	наблюдение
36	Два шара – «Прямая резка»		2	2	наблюдение
37	«Вертикаль битка»		2	2	наблюдение
38	Скорость удара. Два шара.		2	2	наблюдение
39	Резка: тонкая, толстая и в полшара		2	2	наблюдение
40	Терминология бильярдного спорта	1	1	2	Опрос, наблюдение
41	Разновидности бильярда. Отработка видов	1	1	2	Опрос, наблюдение
42	Правила игры в пул. Дисциплины "8"/"9"	1	1	2	Опрос, наблюдение
43	История бильярда. Современный бильярдный спорт	1	1	2	Опрос, наблюдение
44	Отработка точности прицеливания		2	2	наблюдение
45	Отработка удара по битку		2	2	наблюдение
46	Отработка контроля силы удара.		2	2	наблюдение
47	Отработка центрального удара по битку		2	2	наблюдение
48	Отработка игры с высокого "моста".		2	2	наблюдение
49	Игровая и соревновательная практика		2	2	наблюдение
50	ОФП разминка.		2	2	наблюдение
	Соревновательная деятельность.	3	6	10	

51	Правила соревнований по настольному теннису и бильярду. Судейство. Техника безопасности.	1	1	2	опрос
52	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.(Аттестация по итогам)		4	4	Анализ по итогам соревнований
53	Проведение соревнований внутри группы по бильярду.(Аттестация по итогам)		4	4	Анализ по итогам соревнований
	Итого:	16	96	112	

Содержание 1 года обучения

1. Вводная часть.

1. **Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. .**

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.

2. **Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности..**

Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

3.**Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).**

Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

Настольный теннис.

4.**Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.**

Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.

5.**Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.**

Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.

6.**Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.**

Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).

7.**Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.**

Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

8.**Подвижная игра: «Третий лишний».**

Проведение подвижной игры «Третий лишний», описание игры в методическом обеспечении.

9.**Подвижная игра: «Салки».**

Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса, описание игры в методическом обеспечении.

10.**Подвижная игра: «Один против всех».**

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

11.**Подвижная игра: «Круговая».**

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

12. Подвижная игра: «Воздушный мяч»

Проведение подвижной игры «Воздушный мяч» с использованием элементов настольного тенниса, описание игры в методическом обеспечении.

13. Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.

Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.

14. Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).

Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

15. Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.)

Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений.

Педагог корректирует выполнение удара.

16. Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо-влево, вперед-назад), корректировка педагога.

17. Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

18. Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.

Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений.

Педагог корректирует выполнение удара.

19. Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

20. Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

21. Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

22. Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам.

23. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам.

24. Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.

Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений.

Педагог корректирует выполнение удара.

25. Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо-влево, вперед-назад), корректировка педагога.

26. Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

27. Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.

Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений.

Педагог корректирует выполнение удара.

28. Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

29. Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

30. Соревнования в группе

Бильярд

31. Базовые технические навыки (упоры, стойка, удар).

Рассказ преподавателем и показ элементов техники, наглядное физическое демонстрация упоров, стойки и разминочно-маховые движения с нанесением удара. Скоординированные движения рук, ног и корпуса при нанесении удар по шару. Применение «машинки» в дальних, неудобных положениях шара.

Изучение и освоение основных элементов в технике. Имитация целостного удара.

Положение туловища, ног, рук, головы. Приведение кия к шару – прицеливание – проверка и удар по шару.

При ошибке исправление перемещением туловища или удара.

Тренировочные удары в лузу. Переход к другим лузам. Тренировочные игры на результат.

Корректировка и самокорректировка удара.

Упоры (мосты) – Изучение трех основных упоров: открытый, бортовой, прибортовой и разновидности открытого моста. Координирование упоров и всей стойки относительно шара-битка (битка). Выбор правильного упора и расстояния постановки упора от шара (10-15 см). Отработка ударов с «машинки».

Стойка - Изучение положения туловища, ног, рук и головы. Координирование тела, головы и ног; упора и ударной руки относительно плоскости удара. Стойка на ногах, с распределением массы тела 80% на задней ноге (у правши правая, у левши левая) и 20% на передней.

Изучение правильного разворота корпуса с правильным распределением веса тела.

32. Техники разминочно-маховых движений и удара

Изучение правильного хвата кия, движения игровой руки и нанесения удара в шар без сжимания и хватания кия. Расслабление кисти игровой руки на размахах и в момент удара, проведение шара-битка ровно вперед.

Обработка движения руки в плоскости удара относительно коридора шара-битка.

Повторение и закрепление пройденного материала в течение всего периода обучения с изучением остального материала.

33. Координация: «коридор битка», удар в точку «0»

Рассказ о направлении удара и точки «0» на битке. Введение понятия «коридор битка», как важнейшего элемента ровного прицеливания и точного удара по шару-битку.

Объяснение возможных ошибок и понимание правильного, точного выполнения.

Координирование прицеливания - «Коридор битка» –

Координация стойки относительно шара-битка и пространства стола. Тренировка координирования «коридора битка» с поставленной тренером задачи.

Координирование удара - точка «0» –

Координирование рук по отношению к битку и попадание к точке «0» на битке. Изучение, работы движения игровой руки по плоскости удара относительно «коридора битка».

Избавление от зажатости и волнообразности в игровой руке, тренировка точного попадания в «0» без бокового вращения.

Накат на кий –

Изучение, повторение и закрепление удара по шару-битку перпендикулярно дальнему борту с точным попаданием в точку «0» на битке и возвратом шара на кий.

34. Скорость удара на одном шаре.

Три базовые скорости удара по одиночному шару: медленная, средняя, быстрая зависят от скорости разгона кия и передачи ее в шар-биток. Рассказ о правильном подходе к битку:

постановка моста и хвате кия; о разгон кия и значимости умения владения данным элементом удара.

Тренировка трех скоростей удара с точностью попадания в биток и контролем зоны остановки шара-битка.

35. Удар от борта.

Рассказ и показ ударов от борта:

Абриколь – удар в биток с дальнейшим движением битка от борта с попаданием в цель.

Дуплет – удар в биток, биток ударяется в прицельный шар, и прицельный шар попадает в цель.

Объяснение траектории движения шаров от борта и практика из использования.

Абриколь

Выцеливание движения битка по траектории равнобедренного треугольника и нанесение ударов «Абриколь», их отработка.

Дуплет

Выцеливание движения прицельного по принципу абриколя, вычисление на борту точки попадания и срезание в эту точку прицельного. Изучение и применение дуплетов в игре, как атакующий удар.

36. Два шара – «Прямая резка»

Введение в игру второго шара – прицельный шар. Объяснение прицеливания двух шаров, где коридоры шаров совпадают и смотрят в цель. Объяснение возможных ошибок при не забитии.

Объяснение прицеливания с других упоров, т.к. меняется угол удара по битку, с внимательным координированием стойки и игровой руки.

Коридор двух шаров по прямой резке

Отработка прицеливания двух шаров, развитие и закрепление навыка забития шаров по прямой резке с открытого упора и комфортным расстоянием между шарами (25-35 см) в ближайших лузы.

Удары по прямой резке с разных упоров

Отработка забития шаров по прямой резке с разных упоров и с дальнейшим увеличением расстояния между шарами и от луз.

37.«Вертикаль битка»

Прямая резка + вертикаль битка; удары по битку: прокат, остановка, оттяжка

Объяснение физики движения шара-битка при нанесении ударов в различные точки по вертикали (+2, +1, 0, -1, -2), изменяя силу, но сохраняя прямую резку. Показ материала преподавателем.

Практическое применение информации, изучение и отработка ударов по вертикали битка.

В дальнейшем отработка ударов при увеличении расстояния между шарами и от луз, а также с разных упоров.

38.Скорость удара на 2-х шарах.

Скорость удара на 2-х шарах

Практика применения ударов разной силы, как совершенствование техники удара.

39.Резка: тонкая, толстая, в полшара

Объяснение сыгрывания шаров на резке. Введение понятий резка тонкая, в полшара и толстая. Объяснения деления шара на 6 частей и взаимодействие этих частей. Выделение двух коридоров: коридор прицельного шара и коридор битка. Введение шара помощника - шар «призрак» - для определения и вычисления резки.

Обработка прицеливания различных резок в разных положениях шаров на столе.

Тренировка специальных упражнений для закрепления материала.

40.Терминология бильярдного спорта.

Изучение основной терминологии бильярдного спорта во всех видах бильярда.

41.Разновидности бильярда: пул, пирамида, снукер, карамболь.

Рассказ об основных видах бильярда: пирамида, пул, снукер, карамболь. Страны происхождения, территории из распространения и популярности. Различия оборудования в размерах и весах: столов, киев, шаров. Отличительные особенности стойки и техники.

Другие виды бильярда (английский пул, китайский пул и т.д.)

42.Правила игры в пул.

Изучение правил игры в пул. Основные дисциплины, по которым проходят Первенства и Чемпионаты России, Европы и Мира. Различия между играми.

12.1. Общие правила игры в пул.

12.2. правила игры "8"

12.3. правила игры "9"

Раскат. Установка пирамиды. Правильный разбой. Ведение игры по правилам.

43.История бильярда. Современный бильярдный спорт.

Общие сведения об истории бильярда, происхождении и распространении.

Рассказ об истории оборудования (столы, кии, шары) и игровых стойках. Рассказ о развитии бильярда как вида спорта, о турнирах, Чемпионатах, об известных игроках и бильярдных рекордах. Обсуждение и общение о развитии современного бильярдного спорта в России и мире; о ТВ трансляциях бильярда, о мировой элите бильярдного спорта

и значимых мировых соревнованиях. Специализированные бильярдные сайты и группы в социальных сетях.

44.Отработка точности прицеливания.

Поставьте несколько шаров в полуметре от короткого борта. С каждым проделайте следующую последовательность действий: встаньте в стойку, чтобы играть шар в дальнюю угловую лузу, оцените, в какую точку смотрит кий, если в середину лузы, несильным ударом постарайтесь забить шар. Главное в упражнении, оценивать результат каждого удара, делать выводы и научиться прицеливаться кием точно в середину лузы.

45.Отработка удара по битку.

Поставьте в линию 8 шаров на одинаковом расстоянии от средней лузы (около метра) По очереди забейте шары в лузу. Ставьте такие "веера" в разные лузы, под разными углами, на разном расстоянии, забивайте шары с различной силой, единственное условие - должно быть удобно ставить для игры опорную руку.

46.Отработка "мостов".

Не используя шары, отработайте постановку различных вариантов "моста".

47.Отработка контроля силы удара.

Поставьте около длинного борта два шара, каждый на расстоянии 30 см от своего короткого борта, они определяют рабочие зоны стола. Поставьте шар на продольной оси стола в полуметре от короткого борта. Нанесите плавный удар по шару так, чтобы он покатился в сторону дальнего короткого борта и остался в пределах зоны от этого борта до линии, определяемой заранее поставленным шаром - такой удар считается ударом с силой "1 длина стола". Сделайте три таких результативных удара. Снова поставьте шар, но теперь нанесите удар с большей силой, чтобы отразившись от дальнего борта, он вернулся к ближнему и остался в такой же зоне - такой удар считается ударом с силой "2 длины стола". Снова сделайте три результативных удара. Развивая упражнение, можно отработать силу 3; 4; 5; 1.5; 2.5; 3.5 длин стола (большей силы Вам не понадобится, а отработка "половинок" совсем не обязательна).

48.Отработка центрального удара по битку.

Поставьте шар на продольной оси стола в полуметре от короткого борта. Нанесите плавный удар (с силой "2") по шару так, чтобы он покатился в сторону дальнего короткого борта и остался этой оси (ориентируйтесь по точкам на столе). В идеале, Вы должны выполнять это упражнение при силе удара "4".

49.Отработка игры с высокого "моста".

Расставьте шары, как для начала партии, только биток поставьте вплотную к углу пирамиды, в направлении угловой лузы, в которую собираетесь играть. По очереди забейте все шары в лузу (обычно отработывают "откол" в две ближайшие угловые лузы, но Вы можете поэкспериментировать).

50. ОФП разминка.

Данные упражнения являются составной частью каждого занятия, как разминка перед игрой и после тренировки. Упражнения состоят из всевозможных доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в действии, без использования гимнастических снарядов.

Дозировка упражнений определяется характером тренировки, уровнем развития и физической подготовленности учащихся, периодами учебно-тренировочного процесса и конкретными задачами урока.

51. Общие правила допуска к соревнованиям, форма одежды, правила и этика поведения на турнирах. Виды турнирных сеток. Регистрация и протокол. Онлайн трансляции.

52.53. Игровая и соревновательная практика.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Разделы, темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
Теннис					
1	Вводное занятие. Правила проведения и ТБ. Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в России. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.	2	0	2	беседа
2	Тактическая подготовка. Сочетание приемов. Подвижные игры. ОФП. Развитие физических качеств в эстафетах с различными мячами.	1	1	2	Опрос. Наблюдение
3	Совершенствовать подачи: по подставке справа. Отработка приемов. ОФП. Подвижные игры.	0	2	2	наблюдение
4	Тактическая подготовка. Сочетание приемов. Подвижные игры. ОФП. Развитие физических качеств в эстафетах с различными мячами.	0	2	2	наблюдение
5	Техническая подготовка. Поддачи мяча: «маятник», «челнок» «веер», «бумеранг»; ОФП. Подвижные игры.	0	2	2	наблюдение
6	Техническая подготовка. Поддачи мяча: «маятник», «челнок» «веер», «бумеранг»; ОФП. Подвижные игры.	0	2	2	наблюдение
7	СП. Подбрасывания и ловля мяча на месте, в движении, бегом. Игровая подготовка. Двусторонние игры.	0	2	2	наблюдение
8	Тактическая подготовка. Отработка приемов при защите. Игровая подготовка. Двусторонние игры.	0	2	2	наблюдение
9	Тактическая подготовка. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Атакующие удары справа разной силы и направления. ОФП. Подвижные игры.	0	2	2	наблюдение
10	Турнир по настольному теннису	0	2	2	наблюдение

11	Учебные игры. Контрольные игры по упрощенным правилам.	0	2	2	наблюдение
12	Обучение передвижению влево-вправо и вперед-назад при выполнении удара откидкой слева и справа. Тренировка удара откидкой слева. Закрепление техники удара откидкой справа.	0	2	2	наблюдение
13	Тактическая подготовка. Удар без вращения – «толчок». ОФП. Подвижные игры.	0	2	2	наблюдение
14	Тактическая подготовка. Удар без вращения – «толчок». ОФП. Подвижные игры.	2	0	2	наблюдение
15	Техническая подготовка. Подбрасывания и ловля мяча на месте, в движении, бегом. ОФП. Подвижные игры.	0	2	2	наблюдение
16	Техническая подготовка. Розыгрыш мяча разными подачами. СП. Эстафеты с разными мячами. Развитие качеств.	0	2	2	наблюдение
17	Техническая подготовка. Розыгрыш мяча разными подачами. СП. Эстафеты с разными мячами. Развитие качеств.	0	2	2	наблюдение
18	СП. Метания различных мячей в цель. Подвижные игры с мячами. ОФП. Развитие физических качеств.	0	2	2	наблюдение
19	Учебные игры. Контрольные игры по упрощенным правилам	0	2	2	наблюдение
20	СП: - упражнения для развития быстроты, специальной прыгучести, скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам, чувства мяча. Игровая подготовка.	0	2	2	наблюдение
21	СП: - упражнения для развития быстроты, специальной прыгучести, скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам, чувства мяча. Игровая подготовка.	0	2	2	наблюдение
22	Техническая подготовка. Отработка ловли мяча на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении. СП. Развитие специальных физических качеств.	0	2	2	наблюдение
23	Тактическая подготовка. Удары различные по высоте отскока на стороне соперника. ОФП. Развитие физических качеств.	0	2	2	наблюдение
24	Техническая подготовка. Основные виды вращения мяча. СП. Упражнения для развития быстроты.	0	2	2	наблюдение

25	СП: - упражнения для развития быстроты, специальной прыгучести, скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам, чувства мяча. Игровая подготовка.	0	2	2	наблюдение
26	Учебные игры. Парные игры; «игра защитника против атакующего»; «игра атакующего против защитника».	0	2	2	наблюдение
27	Учебные игры. Парные игры; «игра защитника против атакующего»; «игра атакующего против защитника».	0	2	2	наблюдение
28	Тактическая подготовка. Отработка приемов при защите. СП. Развитие специальных физических качеств. Подвижные игры.	1	1	2	Опрос. Наблюдение
29	Турнир по настольному теннису	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
30	Тактическая подготовка. Переход от защиты к атаке. СП. Развитие специальных физических качеств. Подвижные игры.	0	2	2	наблюдение
31	Тактическая подготовка Поддачи мяча в нападении; Поддача накатом, подача срезкой. Учебные игры. Парные игры.	0	2	2	наблюдение
32	Тактическая подготовка. Тактика быстрой атаки после подачи. Тактика атаки после толчка. СП. Развитие специальных физических качеств.	0	2	2	наблюдение
33	Техническая подготовка. Чередование ударов различных стилей. СП Развитие физических качеств. Подвижные игры.	0	2	2	наблюдение
34	Тактическая подготовка. Тактика быстрой атаки после подачи. Тактика атаки после толчка. СП. Развитие специальных физических качеств.	0	2	2	наблюдение
35	Тактическая подготовка. Отработка приемов при защите. СП. Развитие специальных физических качеств. Подвижные игры.	0	2	2	наблюдение
36	Сдача итоговых нормативов по физической и технической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3x10 м., кросс, метание мяча в цель, прыжок в длину с места, подтягивание. Удары откидкой слева и справа, удар накатом. Различные виды подач. Технические элементы в защите и нападении.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам

37	Итоговое занятие. Учебные игры. Итоговый турнир. Разбор прошедших игр.	0	2	2	Анализ по итогам. Беседа
Бильярд					
38	Вводное занятие. Исходная диагностика. Инструктажи.	2	0	2	опрос
39	История развития российского бильярдного спорта.	2	0	2	опрос
40	Цель игры. Геометрия бильярда. Разновидности бильярдных игр: русский бильярд, пул, снукер, карамболь.	2	0	2	опрос
41	Гигиена и самоконтроль	2	0	2	опрос
42	Общие правила игры на бильярде.	2	0	2	опрос
43	Штрафы при игре на бильярде	2	0	2	опрос
44	Повторение изученного.	0	2	2	наблюдение
45	Постановка стойки.	0	2	2	наблюдение
46	Постановка правильного удара (ударное движение).	0	2	2	наблюдение
47	Хват – кистевой захват кия (правая рука).	0	2	2	наблюдение
48	Мост (левая рука).	0	2	2	наблюдение
49	Особенности практической отработки первоначальных приёмов.	1	1	2	Опрос.Наблюдение
50	Основные требования к игроку в момент нанесения удара.	1	1	2	Опрос.Наблюдение
51	Один шар. Размер удара	0	2	2	наблюдение
52	Клапшгос – основной удар спортивного бильярда.	0	2	2	наблюдение
53	Накат.	0	2	2	наблюдение
54	Винт.	0	2	2	наблюдение

55	Оттяжка.	0	2	2	наблюдение
56	Прямой удар.	0	2	2	наблюдение
57	Резка.	0	2	2	наблюдение
58	Винт с резкой.	0	2	2	наблюдение
59	Дуплет..	0	2	2	наблюдение
60	Карамболи	0	2	2	наблюдение
61	Игровая практика.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
62	Отработка стандартных игровыхпозиций.	0	2	2	наблюдение
63	Игра с последующим «разбором полетов».	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
64	Особенности психологии и игровой этики современного бильярдного спорта. Принятие решения, концентрация внимания, самооценка игрока.	2	0	2	опрос
65	Спортивное соперничество, уверенность, эмоциональная устойчивость.	2	0	2	опрос
66	Приемы расслабления.	1	1	2	Опрос.Наблюдение
67	Игровая практика.	0	4	4	Наблюдение. Анализ по итогам
68	Итоговый турнир бильярд	0	0	2	опрос
69	Итоговый турнир теннис	0	0	4	опрос
70	Итоговое занятие, Подведение итогов	0	2	2	Анализ по итогам. Беседа
	итого	23	121	144	

Содержание 2 года обучения Теннис

1. Вводное занятие

Теория.

- Правила поведения и ТБ.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.
- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.
- Развитие настольного тенниса в России.
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.

2. Практика. Игра «Кто больше» (Набивание мяча ладонной стороной ракетки).

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроты реакции

3. Техническая подготовка

Теория. Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль подготовки. Основные техники игры и техническая подготовка.

Практика

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок» «веер», «бумеранг»;
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).

4. Тактика игры

Теория. Понятие тактики. Основы тактики игры и техническая подготовка

Практика.

- подачи мяча в нападении;
- прием подач ударом;
- удары атакующие, защитные;
- удары, отличающиеся по длине полета мяча;
- удары по высоте отскока на стороне соперника;
- удар без вращения – «толчок».

5. Учебная игра

Теория. Установка на игру и разбор результатов игры.

Практика. Игры:

- парные игры;
- «игра защитника против атакующего»;
- «игра атакующего против защитника».

6. Итоговое занятие

Теория. Устное тестирование по пройденному материалу.

Практика. Спортивные соревнования турниры секции.

Бильярд

Содержание занятий второго года обучения

На втором году обучения осваиваются упражнения и игровые практики основного и продвинутого уровней обучения.

Упражнения на продвинутом уровне

Теория: комплекс упражнений, их характеристика.

Практика:

Отработка упражнений (продвинутый уровень)

- "кладка" "чужих" шаров с накатом", "оттяжкой", "остановкой";

- умение оценивать позицию шаров на столе для построения небольшой серии;
- умение придать шару активное боковое вращение;
- "кладка" "своих" шаров на ударах с "винтами"
- умение выполнять простые удары с "выходом"
- умение выполнять "отыгрыш".

1. Разминка. Упражнения 3, 9, 12, 13 первого раздела. Упражнения 13, 14 второго раздела.

2. Отработка кладки "чужих" шаров. См упражнение 1 предыдущего раздела. Забивайте каждым из битков прицельный шар с остановкой, накатом, оттяжкой и "на скате" по нескольку раз. Особое внимание уделите

игре прямого шара. Выполняйте упражнение, расставляя шары различным, удобным для игры и не очень, образом в самых разных частях стола.

3. Отработка "кладки" при игре от борта. Выполняйте упражнения: 1 этого раздела и 2 предыдущего раздела с тем условием, что биток всегда находится не дальше чем в 15 см от борта. Постепенно усложняйте упражнение, придвигая биток ближе к борту.

4. Отработка центрального удара по битку. Упражнение 11 предыдущего раздела, увеличив расстояния до 1 метра и более.

5. Отработка ударов с "накатом". Выставьте два шара на одной прямой, направленной в угловую лузу на расстоянии 20-25 см друг от друга и чуть больше 1 метра от лузы. Забейте шар на накатном ударе так, чтобы биток подкатился к лузе или даже с большим верхним вращением.

6. Отработка ударов с "оттяжкой". Выставьте два шара на одной прямой, направленной в угловую лузу на расстоянии 20-25 см друг от друга и 1 метра от лузы. Сыграйте шар с "оттяжкой" так, чтобы биток после удара прошел назад 2-3 метра.

7. Отработка кладки прямых "чужих" шаров. Поставьте шар около точки (на 10 см ближе к середине стола), а второй в 30-35 см от него (еще дальше от лузы), чтобы получился прямой удар и было удобно поставить опорную руку. Сделайте 50 ударов с остановкой битка из этого положения. После каждого 10 записывайте кол-во забитых. Стремитесь к результату, большему 80%.

8. Отработка кладки "своих" шаров на ударах с боковой подкруткой (см. раздел "Техника игры"). Поставьте шар на расстоянии 40 см от короткого борта и 10-15 см от длинного. Определите, где, на расстоянии около 70 см от этого шара, поставить биток, чтобы можно было сыграть "своjak" на "скрутке" или плавном несильном ударе с нижним-к-шару вращением. В сторону увеличения силы удара поставьте еще 5 шаров. Отрабатывайте "кладку" "своjakов" на винтовых ударах в "полшара", варьируя силу удара и винт для конкретной позиции. Похожее упражнение сделайте и для средней лузы. Меняйте расстояния и усложняйте упражнение. (Данное упражнение является наиболее важным для отработки "кладки" "своjakов"!)

9. Отработка простых "выходов", часть 1. Поставьте 3-4 шара на одинаковом небольшом расстоянии от средней или угловой лузы. Поставьте биток в любое место. Забейте все шары по очереди, не меняя положения битка после очередного удара.

10. Отработка простых "выходов", часть 2. Поставьте шар в 30 см от любой из луз. Произвольно поставьте биток. Сыграйте "чужого" или "своjakа" так, чтобы второй шар подкатился к любой из луз на расстояние не больше, чем 30 см. Снова поставьте биток и т.д.

11. Отработка простых "выходов", часть 3. Выставьте два шара на одной прямой, направленной почти в угловую лузу на расстоянии 20-25 см друг от друга и чуть больше 1 метра от лузы. Забейте шар на накатном ударе так, чтобы биток подкатился к лузе на расстояние не больше, чем 15 см.

12. Отработка "наката на подставку". Выполняйте упражнение 7 предыдущего раздела. Стремиться к тому, чтобы "скатить" все 15 шаров.
13. Отработка построения серии забитых шаров. Поставьте шар в 30 см от угловой лузы в сторону ближайшей точки. Расставьте 8-10 шаров в виде веера (тот, что в середине образует почти прямой с отдельно стоящим шаром). В любой последовательности используйте их с целью забить и оставить второй шар так, чтобы было удобно играть дальше. Забивать можете "чужих" на любых ударах (кроме винтовых) и "своих", в зависимости от того, что в данной ситуации выгоднее.
14. Отработка "тонких своих". Поставьте два шара так, чтобы получился "своjak", но более тонкий, чем можно сыграть на "скрутке". Сыграйте его тихим накатным ударом тоньше, чем в полшара.
15. Отработка "чужих" на малых расстояниях между шарами. Выставьте два шара на одной прямой, направленной почти в угловую лузу на расстоянии 15-1 см друг от друга (от 15 см и до самого Вашего минимума) и чуть больше 1 метра от лузы. Забейте шар без "пропиха" на плавном несильном ударе.
16. Отработка "разбоя на лузу". Выставьте пирамиду шаров. Поставьте биток в "доме" (советую ставить на линии "дома", от 5-7 см в сторону от лузы, в которую собираетесь забивать, до полуметра в сторону к этой лузе). Сыграйте по битку чуть выше центра, в половину крайнего шара пирамиды, ближайшего к лузе (если это невозможно, сыграйте тоньше). Необходимо только рассчитать силу удара. Отработайте наиболее тихий, средний и сильный результативные "разбой".

Игровое упражнение №1. Расставьте 6 шаров по лузам (в 25-40 см от каждой из луз), а красный шар поставьте на одну из точек. Забейте битком все шесть шаров по очереди, не меняя положения битка после очередного удара.

Игровое упражнение №2 (Финская партия). Расставьте 6 шаров по лузам, вплотную к каждому поставьте еще по шару (в сторону середины стола). На линии, соединяющей средние лузы, в середине стола, поставьте вплотную оставшиеся 3 шара. Красный шар поставьте в любое удобное место. Постарайтесь за 12 ударов забить все шары кроме тех что в центре, так чтобы последним (из этих 12) сыграть шар в одной из средних луз, а биток при этом стоял бы так, что шар был бы почти прямой. Забейте его так, чтобы биток остался почти на линии с 3 шарами в центре. Затем "разберитесь" и с ними. Цель упражнения - аккуратно забивать шары на тихих ударах с выходом под следующий удар.

Игровое упражнение №4. Расставьте шары, как для начала партии. Играйте в игру "Свободная пирамида"/"Комбинированная пирамида"/"Динамичная пирамида"/"Классическая пирамида" сами с собой, т.е. и за себя и за соперника. (Отнеситесь к этому упражнению серьезно. Необходимо применять все наработанные умения! Тогда в реальной игре с соперником Вы уже будете знать, что и как делать, будете знакомы с тактикой и стратегией игр.)

Игровое упражнение №5. Используя два шара, отрабатывайте удары с целью "отыгрыша", характерные для каждой из игр. (Уделите этому упражнению достаточно много тренировочного времени, и Вы станете гораздо реже проигрывать!)

Игровое упражнение №6. Расставьте шары, как для начала партии. Разбейте пирамиду сильным ударом. Играйте по правилам игры "Свободная пирамида" с целью построения максимальной серии забитых шаров. После первого промаха (кроме "разбивки") соберите шары в пирамиду и снова сыграйте. После каждого подхода записывайте результат, стремитесь к показателю 80 шаров за 10 подходов. (Уделите этому упражнению достаточно много тренировочного времени, и Вы станете по-настоящему сильным игроком!)

Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.

Ракетка расположена горизонтально. Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Эта хватка наилучшим образом подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов.

Есть вариант хватки, который облегчает выполнение ударов справа. Указательный палец расположен ближе к центру ракетки, помогает кисти значительно изменять угол наклона ракетки, что, конечно, влияет на характер удара.

Стойка игрока: ноги расставлены на ширине плеч или чуть шире плеч, чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола. Именно эта позиция и будет наиболее подходящей и для приема подач или ожидания ответных действий противника, когда известно направление мяча, и для выполнения отдельных ударов. Тяжесть тела при правильной стойке равномерно распределяется на обе ноги, а центр тяжести тела расположен на прямой, проходящей через передние части ступни обеих ног. Рука с ракеткой согнута в локте, ракетка на уровне локтя обращена игровой поверхностью к столу. Левая рука занимает зеркальное положение, сходное с положением правой руки.

Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.

Три вида передвижений игрока:

Неполный: Неполный шаг можно назвать полушагом, при этом общий центр массы игрока перемещается одновременно с шаговой ногой в направлении передвижения, а при выполнении удара переносится на опорную ногу с выносом ее вперед. Для перемещений вправо-влево применяются приставные шаги.

Средний: При передвижении теннисиста в средней или дальней игровых зонах применяются скрестные шаги: здесь шаговая нога проносится впереди опорной - передний скрестный шаг или сзади опорной - задний скрестный шаг, затем опорная нога подтягивается и ставится на необходимое для выполнения удара расстояние. Важно, что движение в направлении полета мяча начинает не ближняя, а дальняя (разноименная) к мячу нога (например, при движении вправо первой выполнит шаг левая нога).

Широкий: Такой способ передвижения как выпад теннисисты атакующего стиля применяют значительно реже, чем теннисисты защитного стиля. При выполнении выпада происходит перемещение общего центра тяжести с одновременным выполнением широкого шага, при котором нога в коленном суставе сгибается больше обычного. Рывки по своей структуре движения близки к резким быстрым шагам, но центр тяжести при этом способе передвижения переносится раньше начала движения ногой

Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.

«Накат».

Основная цель одного из основных атакующих ударов — обеспечить высокую точность попадания в намеченное место. Необходимая крутизна траектории достигается тем, что мячу придается верхнее вращение.

Ракетка при этом движется вверх-вперед и наносит удар по боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник послал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Исходная стойка при ударе накатом: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед; вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена вправо-назад для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх.

Короткий «накат».

В этом случае соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом. Движение руки должно быть не только сильным, но и стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, по мячу, еще не достигшему высшей точки.

Длинный «накат».

Разновидность удара справа, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. В противоположность быстрому накату удар по мячу выполняют не столь резко и стремительно, зато в него вкладывается большая сила. При использовании этого приема удар часто наносят по опускающемуся мячу.

«Подрезка».

Основная цель этого технического приема — вернуть мяч на половину стола соперника, придав ему нижнее вращение и низкую траекторию полета. Этот прием обычно используют при защите.

В исходном положении игрок стоит лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. После удара ракетка немного провожает мяч, затем уходит влево-вперед-вниз.

«Топ-спин».

Исходная стойка: левая нога чуть впереди, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо-назад. Туловище развернуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. Ноги согнуты в коленях, все тело расслаблено.

Топ-спин начинается с активного поворота в направлении удара. Правая рука идет вперед-налево-вверх. Вес тела переносится с правой ноги на левую ногу, по инерции туловище и рука могут даже уходить далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему. При этом сила прямого удара минимальна. Однако кисть придает ему заключительное ускорение.

Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.

«Накат».

Движение мяча такое же, как при накате справа. Необходимое вращение мячу придается движением ракетки вверх-вперед.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, центр тяжести распределен на обе ноги, правая слегка выдвинута. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола.

При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести перемещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

Короткий «накат».

В этом случае соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом. Движение руки должно быть не только сильным, но и стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, по мячу, еще не достигшему высшей точки.

Длинный «накат».

Разновидность удара слева, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. В противоположность быстрому накату удар по мячу выполняют не столь резко и стремительно, зато в него вкладывается большая сила. При использовании этого приема удар часто наносят по опускающемуся мячу.

«Подрезка».

Основная цель этого технического приема — вернуть мяч на половину стола соперника, придав ему нижнее вращение и низкую траекторию полета. Этот прием обычно используют при защите.

В исходном положении игрок стоит лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. После удара ракетка немного провожает мяч, затем уходит влево-вперед-вниз.

«Топ-спин».

Выполняется как накат слева закрытой ракеткой с поворотом туловища. Необходимость увеличивать замах при таком ударе обычно приводит к возникновению помимо верхнего вращения мяча еще и бокового. В отдельных случаях удается выполнять топ-спин слева с чистым боковым вращением.

Подача.

При подаче игрок сам выбирает исходную позицию и направление удара, что дает возможность для атаки. Удар по мячу наносится прямо или под небольшим углом. В первом случае мяч не будет иметь вращения, зато скорость его полета может стать предельной для возможностей игрока. Во втором случае мяч будет вращаться. Не очень быстро, но если учесть, что сила удара при такой подаче достаточно велика, то принять его будет непросто.

Подвижные игры.

«Третий лишний»:

Количество игроков не ограничено, как можно больше. Все встают в круг лицом, попарно - один человек, а за спиной другой. Одна пара становится ведущей - один из пары бежит, другой догоняет. Бегают по внешнему кругу. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Вставать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим, третьим лишним и должен убегать от погони. Тот, кого догонит и коснется «ведущий» сам становится «ведущим» и теперь должен догонять.

«Салки»:

Выбирают водящего или салку, чаще всего при помощи считалки. Все остальные участники игры разбегаются. Салке требуется догнать кого-либо из играющих и осалить, запятнать его, т.е. хлопнуть по спине рукой, или дотронуться шариком, или ракеткой. Подняв руку, он говорит: «Я - салка». Пятнать предыдущего салку новому не разрешается.

«Круговая»:

Участвуют не менее 3-х обучающихся, один из которых занимает игровую позицию с одной стороны стола, остальные с противоположной. Со стороны, где находится больше играющих, мяч вводится в игру подачей по диагонали и сразу же после подающий перебегает на другую сторону. В это время принимающий с противоположной стороны должен отбить мяч и, в свою очередь за последним из ожидающих своего удара игроком и так далее до совершения ошибки и выхода мяча из игры.

«Один — против всех»:

В игре принимают участие не менее 3-х обучающихся, один из которых занимает место напротив одной половины стола, остальные — напротив противоположной. Мяч вводится в игру подачей в любом направлении, игроки поочередно выполняют удары на другую сторону стола, передвигаясь после удара вправо или влево и назад, освобождая игровую позицию напротив середины стола для ожидающего свою очередь игрока.

«Воздушный мяч»:

Проводится в конце тренировки. Снимается сетка, на каждой половинке равное количество игроков. Как условие: руки держать за спиной и не "ложиться" на стол. Каждая команда подает по очереди. Игроки просто дуют, что есть сил, на мяч, и так играют. На чьей половинке падает мяч, тот проиграл. Нужно внимательно следить за этой игрой, т. к. нагрузка на детей во время этого тренинга очень большая.

Правила игры в настольный теннис.

Игровая поверхность стола должна быть длиной 2,74 м. и шириной 1,525 м. и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см. от пола.

Сетка должна находиться на высоте 15,25 см. над игровой поверхностью.

При подаче должен свободно лежать на открытой ладони неподвижной свободной кисти.

Подающий должен подбросить мяч только рукой, так чтобы мяч взлетел почти вертикально не менее чем на 16 см. и не коснулся чего-либо до удара по нему.

Поданный или отбитый мяч, следует ударить так, чтобы он пролетел над сеткой и коснулся половины стола соперника сразу или после касания комплекта сетки.

Очко присуждается сопернику если:

- Игрок не выполнил правильно подачу;
- Игрок не правильно отбил мяч;
- Мяч после его подачи или возврата до удара соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- Мяч пролетит за границу игровой поверхности стола;
- Игрок ударит по мячу дважды.
- Игрок коснется комплекта сетки пока мяч в игре.

Партию выигрывает игрок первым набравший 11 очков. Если оба игрока набирают по 10 очков, то партия будет выиграна игроком, который первым наберет на 2 очка больше соперника. Встречу следует проводить на большинство из любого нечетного числа партий.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Разделы, темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
Теннис					
1	Вводное занятие. Правила проведения и ТБ. Физическая	2	0	2	беседа

	культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в России.				
2	Основы техники ударов: форхенд и бэкхенд.	1	1	2	Наблюдение. Анализ по итогам
3	Тактика игры: позиционирование на корте.	1	1	2	Беседа, опрос, наблюдение
4	Развитие физических качеств: скорость, ловкость, выносливость.	1	1	2	Наблюдение. Анализ по итогам
5	Углубленное изучение правил игры и судейства.	2	0	2	Беседа, опрос, наблюдение
6	Техника подачи: различные виды подач.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
7	Анализ игровых ситуаций: разбор матчей.	0	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
8	Психология спортсмена: управление эмоциями во время игры.	2	0	2	Беседа, опрос, наблюдение
9	Тактика игры против различных стилей соперников.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
10	Подставка + накат по диагонали до 15 ударов подряд.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
11	Подставка + накат по диагонали до 20 ударов подряд.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
12	Подставка + накат по диагонали до 25 ударов подряд.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
13	Подставка + накат по диагонали до 30 ударов подряд.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
14	Подставка + накат по диагонали до 35 ударов подряд.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
15	Подставка + накат по диагонали, до 40 ударов подряд.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам

16	Подставка + накат по диагонали до 45 ударов подряд.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
17	Подставка + накат по диагонали до 50 ударов подряд.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
18	Особенности выполнения ударов, видео просмотр.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
19	Комплекс упражнений на развитие выносливости.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подставка + накат по прямой до 10 ударов подряд.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
21	Подставка + накат по прямой до 15 ударов подряд.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
22	Подставка + накат по прямой до 20 ударов подряд.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
23	Подставка + накат по прямой до 25 ударов подряд.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
24	Подставка + накат по прямой до 30 ударов подряд.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
25	Подставка + накат по прямой до 35 ударов подряд	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
26	Подставка + накат по прямой до 40 ударов подряд.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
27	Подставка + накат по прямой до 45 ударов подряд.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
28	Подставка + накат по прямой до 50 ударов подряд.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
29	Упражнения на развитие реакции и координации.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
30	Подготовка к соревнованиям: планирование тренировок.	1	1	2	Беседа, опрос, наблюдение
31	Участие в турнире: правила и этикет.	1	1	2	Беседа, опрос, наблюдение

32	Разбор ошибок: анализ собственных игр.	1	1	2	Беседа, опрос, наблюдение
33	Специальные упражнения для улучшения техники.	1	1	2	Наблюдение. Анализ по итогам
34	Итоговая игровая практика	0	4	4	Наблюдение, Анализ игры
35	Итоговое занятие: подведение итогов, обсуждение достижений.	1	1	2	Беседа, опрос, наблюдение
Бильярд					
1	Вводное занятие. Правила проведения и ТБ. Физическая культура и спорт в России. История бильярда.	2	0	2	Беседа, опрос, наблюдение
2	Основы здорового образа жизни: физическая активность, правильное питание, отказ от вредных привычек и гигиена.	2	0	2	Беседа, устный опрос
3	Основы техники удара. Разновидности ударов и их применение.	0	2	2	Наблюдение. Анализ по итогам
4	Тактика игры. Основные стратегии в настольном бильярде.	0	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
5	Разбор игровых ситуаций. Анализ ошибок.	1	3	4	Беседа, опрос, наблюдение
6	Упражнения на точность и силу удара.	0	4	4	Наблюдение. Анализ по итогам
7	Правила соревнований. Подготовка к турнирам.	1	1	2	Беседа, опрос, наблюдение
8	Психология игры. Как справляться с волнением и стрессом.	2	0	2	Беседа, опрос, наблюдение
9	Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье.	2	0	2	Устный опрос
10	Развитие индивидуального стиля игры.	2	0	2	Наблюдение. Анализ по итогам
11	Современные технологии в бильярде. Использование видеоанализа.	2	0	2	Беседа, опрос, наблюдение

12	Удары в центр шара	0	2	2	Наблюдение, анализ по итогам
13	Удары в верхнюю половину шара по вертикали	0	2	2	Наблюдение, анализ по итогам
14	Удары в нижнюю половину шара по вертикали	0	2	2	Наблюдение, анализ по итогам
15	Удары в правую половину шара по горизонтали	0	2	2	Наблюдение, анализ по итогам
16	Удары в левую половину шара по горизонтали	0	2	2	Наблюдение, анализ по итогам
17	Удары в верхний левый сектор шара	0	2	2	Наблюдение, анализ по итогам
18	Удары в верхний правый сектор шара	0	2	2	Наблюдение, анализ по итогам
19	Удары в нижний левый сектор шара	0	2	2	Наблюдение, анализ по итогам
20	Удары в нижний правый сектор шара	0	2	2	Наблюдение, анализ по итогам
21	Игровая практика	0	2	2	Наблюдение, анализ по итогам
22	Перекатка одного шара другим	0	2	2	Наблюдение, анализ по итогам
23	Кладка шаров битком в лузы	0	2	2	Наблюдение, анализ по итогам
24	Кладка шаров по порядку номеров	0	2	2	Наблюдение, анализ по итогам
25	«Финская партия»	0	2	2	Наблюдение, анализ по итогам, обсуждение игры
26	«Американка» в одну линию	0	2	2	Наблюдение, анализ по итогам, обсуждение игры
27	«Малая русская пирамида»	0	2	2	Наблюдение, анализ по итогам, обсуждение игры

28	«Московская пирамида»	0	2	2	Наблюдение, анализ по итогам, обсуждение игры
29	«Американка»	0	2	2	Наблюдение, анализ по итогам, обсуждение игры
30	Участие в турнирах. Подготовка и участие в соревнованиях.	0	2	2	Беседа, опрос, наблюдение
31	Игровая итоговая практика	0	2	2	Наблюдение, анализ по итогам
32	Преимущества трезвого образа жизни: укрепление иммунитета, снижение риска заболеваний и улучшение эмоционального состояния.	2	0	2	Устный опрос
33	Разбор турниров. Анализ игр и ошибок.	2	0	2	Беседа, опрос, наблюдение
34	Итоговое занятие. Подведение итогов. Обсуждение достижений и планов на будущее.	2	0	2	Беседа, опрос, наблюдение
	итого	34	110	144	

Содержание 3 года обучения

Темы занятий по настольному теннису

1. Вводное занятие: Обсуждение правил проведения занятий и техники безопасности. Рассмотрение роли физической культуры и спорта в России, а также развитие настольного тенниса в стране. Изучение истории возникновения и особенностей игры.
2. Основы техники ударов: Изучение основных ударов — форхенд и бэкхенд. Практика выполнения этих ударов с акцентом на правильную технику.
3. Тактика игры: Позиционирование на корте, выбор оптимальных позиций для атаки и защиты в зависимости от ситуации.
4. Развитие физических качеств: Упражнения на развитие скорости, ловкости и выносливости, необходимые для успешной игры.
5. Углубленное изучение правил игры и судейства: Изучение детальных правил настольного тенниса и основ судейства.
6. Техника подачи: Различные виды подач, их особенности и применение в игре.
7. Анализ игровых ситуаций: Разбор матчей, анализ успешных и неудачных игровых моментов.
8. Психология спортсмена: Управление эмоциями во время игры, работа с волнением и стрессом.
9. Тактика игры против различных стилей соперников: Изучение стратегий игры против игроков с разными стилями.
10. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.
11. Комплекс упражнений на развитие гибкости.
12. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.
13. Комплекс упражнений на развитие выносливости.

14. Комплекс упражнений на развитие быстроты.
15. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.
16. Комплекс упражнений на развитие гибкости.
17. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.
18. Поддачи с верхним вращением.
19. Комплекс упражнений на развитие выносливости.
20. Комплекс упражнений на развитие быстроты.
21. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.
22. Комплекс упражнений на развитие гибкости.
23. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.
24. Комплекс упражнений на развитие выносливости.
25. Комплекс упражнений на развитие быстроты.
26. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.
27. Комплекс упражнений на развитие гибкости.
28. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.
29. Упражнения на развитие реакции и координации: Специальные тренировки для улучшения реакции и координации движений.
30. Подготовка к соревнованиям: Планирование тренировок и подготовка к предстоящим турнирам.
31. Участие в турнире: Изучение правил и этикета участия в соревнованиях.
32. Разбор ошибок: Анализ собственных игр, выявление и исправление ошибок.
33. Специальные упражнения для улучшения техники: Упражнения, направленные на отработку техники ударов и улучшение игровых навыков.
34. Практическое применение умений и навыков.
35. Итоговое занятие: Подведение итогов, обсуждение достижений и планов на будущее.

Темы занятий по настольному бильярду

1. Вводное занятие: Обсуждение правил проведения занятий и техники безопасности. Рассмотрение роли физической культуры и спорта в России, а также истории бильярда.
2. Физическая активность: важность физической активности для здоровья, различные виды физической активности, регулярность занятий и интенсивность нагрузки, примеры физических упражнений и их польза для здоровья. Правильное питание: значение правильного питания для здоровья, основные принципы здорового питания, баланс белков, жиров и углеводов, витамины и минералы, пищевые добавки и примерное меню. Гигиена: значение гигиены для здоровья, правила личной гигиены, водные процедуры, гигиена сна и отдыха, правила гигиены в общественных местах.
3. Основы техники удара: Изучение разновидностей ударов и их применение в игре.
4. Тактика игры: Основные стратегии в настольном бильярде, выбор оптимальных тактик в зависимости от ситуации.
5. Разбор игровых ситуаций: Анализ ошибок, выявление слабых мест в игре.
6. Упражнения на точность и силу удара: Специальные тренировки для улучшения точности и силы ударов.
7. Правила соревнований: Изучение правил и подготовка к турнирам.
8. Психология игры: Как справляться с волнением и стрессом во время игры.
9. Понятие «привычка» и её роль в жизни человека. Вредные привычки: алкоголь, табак, наркотики. Опасность и последствия. Давление сверстников и механизмы сопротивления. Развитие критического мышления и способности принимать осознанные решения. Здоровый образ жизни и ответственность за своё здоровье.
10. Развитие индивидуального стиля игры: Работа над уникальными аспектами игры каждого спортсмена.
11. Современные технологии в бильярде: Использование видеонализа для улучшения техники и стратегии.
12. Основы точности и силы удара, фокус на правильной стойке и хватке кия.
13. Техника выполнения верхних ударов для достижения эффекта подброса шара.
14. Использование нижнего удара для создания эффекта обратного вращения.

15. Применение бокового удара для изменения направления движения шара.
16. Аналогично правым ударам, но с акцентом на левую сторону для контроля траектории.
17. Комбинирование верхнего и бокового удара для сложных угловых бросков.
18. Техника выполнения для достижения точности при сложных ударах.
19. Использование нижнего и бокового удара для создания сложных эффектов.
20. Аналогично предыдущим, с акцентом на контроль и точность.
21. Применение изученных техник в реальных игровых ситуациях для улучшения навыков.
22. Тренировка точности и контроля при взаимодействии шаров.
23. Развитие навыков точного удара для забивания шаров.
24. Упражнение на последовательность и стратегию игры.
25. Игра с акцентом на стратегию и тактику в условиях соревнования.
26. Тренировка на точность и контроль при забивании шаров в одну линию.
27. Изучение правил и стратегии игры в малую пирамиду.
28. Освоение специфики игры в московскую пирамиду, акцент на технику и тактику.
29. Изучение правил и стратегии игры в американский бильярд.
30. Подготовка к соревнованиям, работа над психологией и стратегией.
31. Заключительная практика для закрепления навыков перед турнирами.
32. Укрепление иммунитета: организм защищён от разрушительных последствий приёма алкоголя, таких как отравления, заболевания сердца, инсульты, проблемы с печенью и пищеварением. Снижение риска заболеваний: отказ от алкоголя сокращает вероятность возникновения рака молочной железы, толстой кишки, гортани, печени, пищевода, полости рта и глотки. Улучшение эмоционального состояния: трезвый образ жизни способствует предотвращению неловких ситуаций, освобождению от алкогольной зависимости, улучшению производительности мозга и повышению производительности труда
33. Анализ игр, выявление ошибок и работа над их исправлением.
34. Подведение итогов, обсуждение достижений и планов на будущее, определение направлений для дальнейшего развития.

Методическое обеспечение программы.

Принципы физического воспитания.

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его индивидуальных особенностей.

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники ударов, подач и способов приема подач, а также тактике игры, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

Динамичность заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

Систематичность — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

Методы обучения, используемые на занятиях кружка

На занятиях настольным теннисом используются следующие методы обучения:

1. Словесные: педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а обучаемые посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают и усваивают.
2. Рассказ: устное повествовательное изложение учебного материала, не прерываемое вопросами к обучаемым; в ходе применения рассказа используются такие методические приемы, как: изложение информации, активизации внимания, логические приемы сравнения, сопоставления, выделения главного.
3. Объяснение: словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий и явлений.
4. Беседа: предполагает разговор педагога с обучающимися; беседа — диалогический метод обучения, при котором педагог путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.
5. Наглядные: достаточно важны для обучаемых, имеющих визуальное восприятие действительности, особенностью наглядных методов обучения является то, что они обязательно сочетаются со словесными.
6. Упражнения: в ходе упражнений, обучающиеся на практике отрабатывают полученные знания; под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества.
7. Метод демонстраций: связан с демонстрацией схем, фотоматериалов, он обеспечивает объемное комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствует развитию у обучающихся всех систем восприятия, особенно наглядно-чувственного, повышающего качество усвоения учебного материала.

Учебно-методический комплекс и техническое оснащение занятий:

Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет, удовлетворяющий требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02);
- типовое оборудование, специализированная мебель и средства обучения, достаточные для выполнения требований к освоению данной программы;
- мультимедийное оборудование, посредством которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию
- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакатов и др.);
 - комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
 - методический фонд, рекомендованный или допущенный для использования в организациях дополнительного образования, набор учебно-познавательной литературы;
 - Теннисные столы; теннисные ракетки; теннисные шары, бильярдные столы, шары, кий

Материально-техническое оснащение:

1. Спортзал, удовлетворяющий требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
2. Компьютер
3. Наглядные материалы
4. Спортивный инвентарь (теннисный сто, ракетки, бильярдный сто, кий, бильярдные шары и т.д)

Кадровые условия

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Список литературы:


- Данная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Конституция Российской Федерации (статьи 9,36,42,58,71,72,114)
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
- Приказ МП РФ от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Закон Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22 июля 2013 года «Об образовании»
- Постановление КБ РТ от 12 октября 2011 №846 «О внесении изменений в отдельные постановления КБ РТ»
- Приказ МО и Н РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 года «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования»
- Устав МБУ ДО «Центр внешкольной работы» МО «ЛМР» РТ
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных программ в МБУ ДО «Центр внешкольной работы» МО «ЛМР» РТ.

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. — М.:ФиС 1980.
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса — М.:ФиС 1979.
3. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства в настольный теннис — М.:ФиС 1997.
4. Бочкарев А.: Бильярд. Эффективные уроки обучения и техники игры. АСТ, 2009 г.
5. Белиц-Гейман С.П. Теннис — М.: ФиС 1977.
6. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. — Мн.: Высшая школа 1994.
7. Железнев В.П. «БИЛЬЯРД - 500 секретов обучения и техники игры»
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы.— Ярославль:Верхнее-Волжское кн. Изво,1990.
9. Лот Ж.-П. Теннис за 3 дня. — М.: ФиС 1984.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: 1977г.
11. Мусуна Г. Бильярд. Секреты техники игры. АСТ, Сталкер, 2008 г.
12. Настольный теннис. Правила соревнований. — М.:ФиС 1988г.
13. Шнуровозов Т. Бильярд. Уроки игры для начинающих. Владис, 2007.
14. Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ. — Советский Спорт 1990г.

Интернет-ресурсы

- http://knigi.link/vneuchebnaya-deyatelnost_1413/osnovnyie-tsennosti-funksii-dopolnitelnogo-51901.html Основные ценности и функции дополнительного образования
- https://www.tspu.edu.ru/files/ped_news/ методика обучения и воспитания в системе дополнительного образования детей
- http://elib.gnpbu.ru/text/vozrastnaya-pedagogicheskaya-psihologiya_petrovskogo_1979/fs,1/ Возрастная и педагогическая психология

Лист согласования к документу № 10 от 29.01.2025
Инициатор согласования: Багаутдинов Н.А. Директор
Согласование инициировано: 29.01.2025 11:27

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Багаутдинов Н.А.		 Подписано 29.01.2025 - 11:27	-