

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБОУ – СОШ № 36
Протокол № 1 от «28» августа 2024 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ – СОШ № 36
А.С. Бабушкина

Приказ № 102 – ТД от «28» августа 2024 г.
с изменениями от 04.10.2024, приказ № 31-ОД



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

**Автор-составитель: Карпухин Никита Михайлович,
педагог дополнительного образования**

ИМЕНЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
ШКОЛА №36

г. Екатеринбург, 2024 год

Содержание

| | |
|---|----|
| Паспорт программы | 3 |
| 1.Пояснительная записка | 5 |
| 2.Цели и задачи программы..... | 7 |
| 3. Содержание программы..... | 8 |
| 3.1.Учебный (тематический) план..... | 8 |
| 4.Планируемые результаты освоения программы..... | 11 |
| 5. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»..... | 12 |
| 6.Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы | 13 |
| 6.1 Материально техническое обеспечение реализации программы..... | 13 |
| 6.2 Кадровое обеспечение..... | 13 |
| 7.Методические условия реализации программы..... | 13 |
| 7.1. Формы аттестации и контроля\оценочные средства..... | 15 |
| Список литературы | 16 |

Паспорт программы

| | |
|---|--|
| Наименование | Программа курса дополнительного образования по футболу |
| Краткая аннотация | <p>Программа учитывает интересы и способности учащихся. Созданные условия в процессе работы позволяют вовлечь каждого учащегося в активный познавательный процесс, постоянно испытывать свои интеллектуальные силы для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями.</p> <p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 10 до 18 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. Обучающиеся набираются по желанию. Число обучающихся в объединении от 8 до 14 человек.</p> |
| Основания для разработки программы | <ol style="list-style-type: none">1. Федеральный Закон №273–ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 №1726-р).3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».4. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». <p>Устав МАОУ–СОШ № 36.</p> |

| | |
|--|---|
| Разработчик | Карпухин Никита Михайлович |
| Цель программы | Укрепление психического и физического здоровья обучающихся через занятия футболом. |
| Задачи программы | <p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Обучение основам игры «Футбол». – Обучение техники и тактики игры. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Воспитание отношения к занятиям футбола как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность. – Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма. – Выработка умения применять полученные знания на практике. <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Развитие стремления к самостоятельности. – Развитие физических способностей: быстроты, координации, силы, ловкости, выносливости, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления. – Осуществление всестороннего физического развития воспитанников. |
| Основные направления реализации | Физкультурно-спортивное |
| Категория обучающихся | Обучающиеся 1- 8 классов |
| Сроки реализации | 1 год. |
| Предполагаемый результат | Содействие сохранению и укреплению здоровья, развитию двигательных способностей и всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры. |

1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа направлена: на осуществление собственной досуговой деятельности обучающегося, организацию его двигательной активности, развитие у него личностных и волевых качеств, на умение постоянно совершенствовать свои навыки и умения в настольном теннисе, посредством освоения технических элементов и тактики игры, на популяризацию настольного тенниса как вида спорта.

Актуальность программы обусловлена рядом обстоятельств:

1. Приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;

Основная цель политики государства состоит в оздоровлении нации, формировании здорового образа жизни населения, гармоничном воспитании здорового, физически крепкого поколения. Но, прежде всего здоровье нации зависит от каждого из нас.

2. Возрастанием интереса детей и молодежи к футболу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему развитию физических качеств, востребованностью детьми и родителями.

Игра в футбол может быть прекрасным способом проведения досуга. Она популярна и доступна. Поскольку как вид спортивных и подвижных игр футбол не требует больших материальных затрат, места для тренировок и спортивных соревнований. Эта игра доступна как взрослым, так и детям разных физических возможностей и способностей.

3. Практической значимостью футбола, заключающейся в повышении: мастерства в футболе, культуры здорового образа жизни и безопасной жизнедеятельности, ориентацией на физическое самосовершенствование обучающихся.

Отличительные особенности программы.

К особенностям дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» можно отнести то, что занятия по данной программе будут:

С одной стороны, сходными с занятиями в спортивной школе, т.к. каждый технический элемент будет изучаться системно (множественно повторяться, совершенствоваться, дорабатываться в связках с другими элементами).

С другой стороны, большое внимание будет уделяться основной и специальной физической подготовке обучающегося, ведь многократное повторение того или иного технического элемента требует физических сил и выносливости, которые необходимо наработать, чтобы правильно выполнять все технические элементы в той или иной игровой ситуации.

Наряду с учебно-тренировочным процессом, будут проводиться эстафеты, игры, турниры с применением технически-тактических элементов футбола.

Педагогическая целесообразность программы

Определяется учетом возрастных особенностей обучающихся, широкими возможностями социализации в процессе обучения, получением дополнительных знаний области физической культуры и спорта.

Адресат. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» ориентирована на обучения детей в возрасте от 6 до 18 лет. Немаловажным фактором является возможность заниматься спортивной игрой детям с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. В учебные группы принимаются дети, прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям врачом. В то же время, в отличие от спортивных школ, в рамках данной программы отсутствует жесткий отбор детей по способностям. Допускаются ребята разных способностей, возрастных групп и физической подготовки.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность одного часа- 40 минут; (2 группы)

Объем программы:

1 группа (1-5 классы) – 153 учебных часов

2 группа (6 – 8 классы) – 153 учебных часов.

Срок освоения программы: 1 год.

Уровень программы: базовый.

Формы обучения: очная с использованием дистанционных технологий.

Форма организации процесса: группа от 8 до 14 человек.

Виды занятий по типу: занятие носит тренировочный, самостоятельно-тренировочный и обучающий характер. Тип занятия: комбинированный.

Формы проведения результатов освоения программы: соревнования, контрольные игры.

2.Цели и задачи программы

Цель программы: Создать условия для развития устойчивого интереса к занятиям футболом, формирования физических и личностных качеств, оздоровления и укрепления организма.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение основам игры «Футбол».
- Обучение техники и тактики игры.

Воспитательные:

– Воспитание отношения к занятиям футболом как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность.

– Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма.

- Выработка умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

- Развитие стремления к самостоятельности.
- Развитие физических способностей: быстроты, координации, силы, ловкости, выносливости, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления.
- Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.



3. Содержание программы

3.1. Учебный (тематический) план 1-5 классы

| № | Наименование тем | Кол-во часов | В том числе: | |
|---------------|---|--------------|--------------|------------|
| | | | Теория | Практика |
| 1. | Выявление уровня первичной подготовки обучающихся в данном виде деятельности. | 1 | - | 1 |
| 2. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной | 1 | 1 | - |
| 3. | Техническая подготовка | 43 | 9 | 34 |
| 4. | Тактическая подготовка | 27 | 8 | 19 |
| 5. | Общая физическая подготовка | 17 | 4 | 13 |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 21 | 6 | 15 |
| 7. | Игровая подготовка | 18 | 4 | 14 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 8 | 4 | 4 |
| 9. | Соревнования | 10 | 2 | 8 |
| 10. | Сдача контрольных нормативов | 7 | 2 | 5 |
| ИТОГО: | | 153 | 40 | 113 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6-8 классы

| № | Наименование тем | Кол-во часов | В том числе: | |
|---------------|---|--------------|--------------|------------|
| | | | Теори | Практика |
| 1. | Выявление уровня подготовки обучающихся в данном виде деятельности. | 1 | - | 1 |
| 2. | Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. | 1 | 1 | - |
| 3. | Техническая подготовка | 43 | 9 | 34 |
| 4. | Тактическая подготовка | 27 | 7 | 20 |
| 5. | Общая физическая подготовка | 17 | 4 | 13 |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 21 | 5 | 16 |
| 7. | Игровая подготовка | 18 | 4 | 14 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 8 | 3 | 5 |
| 9. | Соревнования | 10 | 2 | 8 |
| 10. | Сдача контрольных нормативов | 7 | 2 | 5 |
| ИТОГО: | | 153 | 37 | 116 |

3.2. Содержание изучаемого курса

| № | Раздел | Тема | Формы контроля | Количество часов |
|----|---|--|--|------------------|
| 1. | Социо-культурный блок | Организационный период: комплектование групп, собрания, инструктажи по ТБ, беседы. | Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос, | 1 |
| 2. | Основы знаний | 1)Введение в программу. Цели и задачи. Правила поведения, техника безопасности при проведении занятий по футболу. 2)Оборудование и инвентарь (особенности). Гигиена и врачебный контроль. | Фронтальный опрос. | 1 |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | Разминка, растяжка, упражнения со скакалкой, спец. Упражнения на передвижение, упражнения на контроль мяча, имитационные упражнения технических приёмов. | Контрольные упражнения. | 87 |
| 4. | Техника и тактика игры | Основные виды передвижений при игре в футбол (бег, остановки, прыжки, повороты). Правильная постановка ноги и способы игры. Удары по мячу (внутренней частью подошвы, средней частью подъема, носком, пяткой). Техника остановки мяча (внутренней частью стопы, подошвой и подъемом, перевод мяча в сторону внутренне и внешней частью стопы, грудью, головой) Тактика игры: защитника, нападающего, смешанный стиль, защитника против нападающего и наоборот. | Контрольные упражнения, педагогическое наблюдение. | 18 |
| 5. | Базовые движения | Основные виды передвижений при игре в футбол (бег, остановки, прыжки, повороты). Исходное положение при ударе по мячу. Изучение фаз ударов по мячу. | Контрольные упражнения, педагогическое наблюдение. | 38 |

| | | | | |
|----|------------|---|-------------------------|---|
| б. | Мониторинг | Входной: сентябрь. Промежуточный: декабрь. Итоговый: май. | Контрольные упражнения. | 8 |
|----|------------|---|-------------------------|---|



4. Планируемые результаты освоения программы.

Развитие личности, проявляющей устойчивый интерес к занятиям в футболе, овладевшей основами техники и тактики игры, способной добиваться поставленной цели.

Личностные результаты:

1. Целеустремленность, интерес, активность на занятиях, бережное отношение к традициям Отечества, российского спорта;

2. Соблюдение гигиенических навыков в плане укрепления своего здоровья.

3. Имеет возможность научиться рефлексии, аналитическим умениям.

Имеют возможность сформировать:

– Ценностное отношение к людям, к самому себе, к своему здоровью;

– Адекватную самооценку собственных возможностей

Предметные результаты

Обучающийся научится:

– Этикету в футболе, терминологии, правилами проведения на соревнованиях, судейства.

– Основным приемам техники игры и тактических действий на основе координации движений, быстроты реакции, гибкости, силы и выносливости, наблюдательности, внимания, глазомера, тактического мышления, инициативы;

– Правилам игры и способам начисления очка при игре на счет;

– Активно сотрудничать с другими детьми на занятии;

– Разбираться в особенностях инвентаря;

– Применять полученные навыки в игровой и соревновательной деятельности.



5. Календарный учебный график

2024-2025

Зачетные сессии

9,11 классы

I – 29, 31 октября, 5,7 ноября 2024 г.

II – 4, 6, 11, 13 февраля 2025 г.

8, 10 классы

I – 17, 19, 24 и 26 декабря 2025 г.

II – 13, 15, 20 и 22 мая 2025 г.

СЕНТЯБРЬ 2024

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

ОКТАБРЬ 2024

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

НОЯБРЬ 2024

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

ДЕКАБРЬ 2024

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|-----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28* | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

ЯНВАРЬ 2025

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

ФЕВРАЛЬ 2025

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | |

МАРТ 2025


| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

АПРЕЛЬ 2025

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

МАЙ 2025

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

 нерабочие праздничные дни в РФ

 каникулы в МБОУ-СОШ № 36

 окончание триместра, выставление итоговых отметок

* - 28.12.2024 – рабочая суббота (перенос с 30.12.2024)

6. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

6.1 Материально техническое обеспечение реализации программы

Занятия по программе проводятся в спортивном помещении. Для проведения занятий используются:

- Футбольные ворота (2 шт.).
- Сетка для футбольных ворот (2 шт.).
- Мячи для футбола (10 шт).

6.2 Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования. 7. Методические условия реализации программы.

7. Педагогическая целесообразность.

Реализация программы создает условия для самоопределения и социализации подростков, что отвечает требованиям общества, государства и региона.

В системе дополнительного образования занятия по футболу могут стать эффективным средством приобщения детей к общеразвивающим упражнениям и подвижным играм, повышающим выносливость, физическую активность, гармонизирующим развитие и созревание детского организма. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств игрока. Те, кто играют в футбол, получают довольно значимую, и в то же время посильную физическую нагрузку, вместе с тем хорошую эмоциональную зарядку, особенно тогда, когда тот или иной технический элемент начинает получаться. Ребенок сам проявляет инициативу, больше старается совершенствовать до конца все технические элементы, в этом и проявляется мотивационная особенность потребности в занятиях настольным теннисом.

Основное отличие дополнительного образования- это добровольность, высокая заинтересованность обучающихся в получении знаний, практических умений и навыков, социальная активность, направленность на саморазвитие и творческую самореализацию. Обучающиеся сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом, если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях по данной программе большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической

подготовки, а также развитию навыков и умений самостоятельных занятий данного вида спорта, формированию потребности в движении.

Особенности содержания. Структура годичного цикла. Этап начальной подготовки: Воспитывается интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность; закрепление правильного передвижения по полю, исходных стоек при выполнении различных ударов; закрепление базовой техники выполнения ударов, комбинаций и передвижений; ознакомление детей с правилами: этикета, поведения, судейства в футболе.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Тренировочный этап. На этапе начальной специализации годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, большую роль для технического совершенствования и здоровья имеет общая и специальная физическая подготовка. Повышать интерес учащихся к занятиям по футболу за счёт формирования у футболистов правильной техники выполнения ударов и передвижений, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. В конце возрастного периода сделать расстановку учащихся по двум основным стилям игры - атакующему и защитному, а также по уровню подготовленности (освоения технических элементов).

Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата. Совершенствовать скорость и точность реакции футболистов на внутренние и внешние раздражители. По окончании годичного цикла юные футболисты выполняют контрольные нормативы, участвуют во внутренних соревнованиях.

Содержание каждого занятия планируется с учетом возраста и подготовленности детей. Продолжительность базовых тренировочных упражнений, их набор, чередование, интенсивность и т. п. на каждом занятии могут отличаться. Поскольку в одном возрасте преобладает прирост одних, а в другом - других качеств, то очень важно учитывать сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных футболистов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе.

Занятие носит тренировочный, самостоятельно-тренировочный и обучающий характер.

Тип занятия: комбинированный.

Методы и технологии:

- вербальные (беседа, объяснение, инструктаж);
- наглядные (наблюдение, имитации);
- практические (упражнения, игры);

7.1. Формы аттестации и контроля\оценочные средства.

Для отслеживания результативности реализации программы используется мониторинг образовательной деятельности.

Входной мониторинг проводится в начале учебного года и включает:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся настольного тенниса;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;

Промежуточный мониторинг проводится по итогам первого полугодия и включает:

- сдачу контрольных нормативов (тестов) по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке по настольному теннису.

Итоговый мониторинг проводится по окончании текущего учебного года (до мая) и включает:

- сдачу контрольных нормативов (тестов) по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке по настольному теннису

Процесс обучения предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных заданий. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. Успешность реализации цели программы определяется совокупностью критериев и показателей, разработанных в соответствии с поставленными задачами, характеризующих знания, умения и навыки, и личностные аспекты воспитания и развития детей.

Список литературы

Литература для педагога

- 1) Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.
- 2) Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.
- 3) Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб.пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 2002.
- 4) Барчукова Г. В. Программа дисциплины «настольный теннис» федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура» по специальности 02230 «Физическая культура и спорт» / Г. В. Барчукова, О.В.Матыцин — М., 2002.

Литература для обучающегося

- 1) Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л. Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
- 2) Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Авторефдис. канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 163087394189883410712196312938131625200663305521

Владелец Бабушкина Александра Сергеевна

Действителен с 06.02.2025 по 06.02.2026