

## Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бильярд»

Занятие строится по трехчастной схеме и включает вводную, основную и заключительную части. У каждой из них собственная педагогическая функция, и только их совокупность дает целостное образовательное воздействие:

- **вводная часть.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей точностной работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы. Подготовка к основной работе идет через разминочные задания, активизирующие нервно-мышечный аппарат и настраивающие на деятельность. Разминка включает суставную гимнастику, упражнения для пальцев, разминочные броски в невысоком темпе с акцентом на биомеханику. Психологическая настройка достигается формированием установки на концентрацию;

- **основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование техники метания. Теоретическая работа включает разбор фаз броска, анализ типичных ошибок. Движение идет от простого к сложному. Сначала базовые элементы, затем их объединение в целостное движение и усложнение с учетом подготовленности группы. Практическая работа охватывает серийные броски в заданные сектора, тренировочные игры, отработку аутшотов. Особое значение придается умению корректировать бросок на основе обратной связи. Здесь особенно заметно, насколько замах без четкого визуального контроля остается бесплодным;

- **заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие нервно-мышечного и зрительного напряжения. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса и предплечья. Завершает занятие анализ выполнения поставленных задач. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых упражнения на мелкую моторику и идеомоторная тренировка.

Рекомендуемая методическая литература:

- Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.- Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 450 с. - (Высшее образование).- ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140>

- Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 321 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19946-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587990>.

Дополнительная литература:

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). -

ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL:  
<https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D  
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович  
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026