

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

*Дирекция физической культуры и спорта*

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Дирекции физической  
культуры и спорта  
РАНХиГС \_\_\_\_\_ М.В. Герасимов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Москва 2025г.

**Автор(ы)-составитель(и) ДООП:**

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук	И.С. Марьин
Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	Ю.О. Солнышкина
Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС	В.Н. Фетисов
Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС	А.А. Шашков
Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент	А.О. Миронов
Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент	М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» одобрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС \_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г., протокол № \_\_\_\_.

## Содержание

1. Общая характеристика программы.....	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Нормативная правовая база.....	6
1.3. Планируемые результаты обучения программы.....	6
1.4. Категория учащихся.....	8
1.5. Форма обучения и сроки освоения программы.....	8
1.6. Период обучения и режим занятий.....	8
1.7. Документ об освоении программы.....	9
2. Содержание программы.....	9
2.1. Планируемый календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Содержание программы дисциплин.....	11
2.4. Формы аттестации.....	15
3. Организационно-педагогические условия.....	16
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	16
3.2 Материально-технические условия реализации программы.....	17
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....	18

# **1. Общая характеристика программы**

## **1.1. Направленность образовательной деятельности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» для обучающихся Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации характеризуется комплексной целевой направленностью, интегрирующей спортивно-тренировочный, образовательно-воспитательный и социально-личностный компоненты.

**1. Спортивно-соревновательная направленность.** Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов из числа студенческой молодёжи академии, проявляющих интерес к занятиям настольным теннисом. Данное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими выраженную предрасположенность к ракеточным видам спорта, требующим высокого уровня координационных способностей, быстроты реакции, тактического мышления и мотивации к достижению спортивных результатов. Особое внимание уделяется подготовке студентов-спортсменов к участию в межвузовских студенческих спортивных играх, чемпионатах и первенствах различного уровня по настольному теннису. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с методическими рекомендациями Федерации настольного тенниса России, что обеспечивает преемственность и системность в развитии спортивного мастерства занимающихся.

**2. Оздоровительная направленность.** Реализация программы направлена на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни посредством систематического освоения комплекса физических упражнений, характерных для подготовки в настольном теннисе. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата и зрительного утомления. Программа способствует осознанию обучающимися взаимосвязи между систематической двигательной активностью, развитием функциональных возможностей организма и качеством жизнедеятельности, формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой как неотъемлемом компоненте индивидуального образа жизни.

**3. Направленность на физическое развитие.** Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на развитие специфических для настольного тенниса физических качеств: быстроты простой и сложной двигательной реакции, координации движений мелкой моторики, ловкости, скоростной выносливости и гибкости. Существенное значение придаётся совершенствованию технического мастерства в базовых элементах настольного тенниса, включая технику ударов справа и слева (накат, подрезка, топспин, блок), подачи различных типов, приёма подачи, а также в специально-подготовительных и общеподготовительных упражнениях. Программа обеспечивает развитие функциональной готовности нервно-мышечного аппарата и сенсорных систем обучающихся к специфическим скоростным нагрузкам, что является необходимым условием достижения результатов в избранном виде спорта.

**4. Направленность на выявление и поддержку способных обучающихся.** Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками и способностями к занятиям настольным теннисом, включая высокий уровень зрительно-моторной координации, быстроту двигательных реакций, способность к антиципации действий соперника, эмоциональную стабильность в условиях соревновательного противоборства. Для

способных спортсменов разрабатываются индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие особенности физического развития, уровень технико-тактической подготовленности, психологические характеристики и соревновательный опыт. Поддержка обучающихся осуществляется посредством их систематического включения в соревновательную практику различного уровня, обеспечения методического сопровождения тренировочного процесса, создания благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного совершенствования.

**5. Направленность на профессиональное самоопределение.** Освоение программы создаёт предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера по настольному теннису, инструктора по физической культуре, организатора спортивно-массовых мероприятий, специалиста по проведению корпоративных спортивных и рекреационных программ. Программа способствует формированию у обучающихся представлений о многообразии профессиональных траекторий в сфере физкультурно-спортивной и рекреационной деятельности и осознанному выбору дальнейшего образовательного и карьерного пути.

**6. Направленность на личностное развитие.** Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия настольным теннисом выступают средством формирования волевых качеств: самообладания, эмоциональной устойчивости, решительности, способности к быстрому принятию решений в условиях острого дефицита времени, умения преодолевать трудности в ходе напряжённого соревновательного противоборства. Программа обеспечивает воспитание дисциплинированности как устойчивой характеристики поведения, целеустремлённости в достижении поставленных спортивных и жизненных целей, настойчивости и упорства в совершенствовании технического мастерства. Тренировочный процесс способствует развитию навыков самоанализа, рефлексии собственной деятельности, а также культуры конструктивного взаимодействия с соперниками, партнёрами и судьями.

**7. Направленность на социальную адаптацию.** Существенной характеристикой программы является её направленность на оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий осуществляется с учётом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость. Настольный теннис как вид спорта, допускающий гибкое варьирование интенсивности и продолжительности тренировочных занятий при относительно компактной инфраструктуре, предоставляет возможности для индивидуализации тренировочного режима с учётом учебной загруженности студентов. Данный подход обеспечивает успешную социализацию студентов-спортсменов, их полноценную интеграцию в образовательную среду академии при сохранении систематичности тренировочного процесса.

**8. Воспитательная направленность.** Программа реализует воспитательный потенциал спортивной деятельности в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности обучающихся. Участие студентов-спортсменов в официальных соревнованиях в качестве представителей Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Достижение спортивных результатов способствует формированию у обучающихся чувства гордости за принадлежность к академическому сообществу и российскому студенческому спорту.

## 1.2. Нормативная правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»
7. Правила вида спорта «настольный теннис», утверждённые приказом Минспорта России
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»
10. Регламентирующие документы Федерации настольного тенниса России
11. Единая всероссийская спортивная классификация (разрядные нормы и требования по настольному теннису)
12. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
13. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
14. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

## 1.3. Планируемые результаты обучения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Настольный теннис» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	и в профессиональной деятельности
				Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки
				Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает нормы здорового образа жизни; знает биомеханические основы техники выполнения ударов в настольном теннисе; знает принципы построения тренировочного процесса в ракеточных видах спорта; знает правила соревнований по настольному теннису; знает основы профилактики травматизма и переутомления; знает методы психической саморегуляции	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки; умеет выполнять базовые технические действия настольного тенниса с соблюдением рациональной техники; умеет разрабатывать индивидуальные тренировочные программы; умеет анализировать собственную соревновательную деятельность и корректировать тренировочный процесс; умеет регулировать своё психоэмоциональное состояние	Обучающийся владеет техникой выполнения основных ударов (накат, подрезка, топспин, блок справа и слева, подача, приём подачи); владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний; владеет навыками ведения тренировочного дневника; владеет приёмами выполнения разминочных комплексов и средств восстановления; владеет навыками тактического планирования игровых действий в одиночных и парных встречах

## **1.4. Категория учащихся**

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис».

Освоение настоящей программы предусматривает установление определённых требований к контингенту обучающихся, обусловленных спецификой избранного вида спорта и уровнем сложности предлагаемого учебного материала:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся следующих структурных подразделений академии: Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных подразделений РАНХиГС.

- возрастной диапазон обучающихся на момент зачисления ограничивается интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. К освоению программы допускаются как лица, имеющие предшествующий опыт занятий настольным теннисом или другими ракеточными видами спорта (бадминтон, теннис, сквош), так и начинающие спортсмены, не имеющие спортивного разряда, при условии выраженной мотивации к занятиям и отсутствия противопоказаний к данному виду двигательной активности.

- неперенным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям физической культурой и спортом. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям настольным теннисом, включая тяжёлые заболевания сердечно-сосудистой системы, выраженные нарушения зрительных функций, препятствующие отслеживанию быстро движущегося мяча, нарушения функций опорно-двигательного аппарата, препятствующие выполнению скоростных перемещений и ударных движений, а также острые и хронические заболевания, при которых противопоказаны физические нагрузки средней и высокой интенсивности.

## **1.5. Форма обучения и сроки освоения программы**

Общая трудоёмкость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» составляет 328 академических часов, полностью отведённых на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 108 учебных недель, что соответствует 36 неделям в каждом учебном году.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» рассчитано на три года обучения.

## **1.6. Период обучения и режим занятий**

Занятия проводятся три раза в неделю. Обучающимся предоставляется возможность выбора удобного времени посещения из предложенного расписания: среда в 17:20 / 19:00 / 20:40 и в субботу в 15:40 / 17:20. При этом минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Таким образом, недельная нагрузка составляет не менее четырёх академических часов, а годовой объём учебного времени – 164 академических часа. За полный курс обучения (три года) общее количество учебных часов достигает 492 часа.



Гибкий график посещения позволяет обучающимся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок, учитывая личную занятость и индивидуальные особенности освоения техники. Выбранный режим занятий обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления функциональных систем организма. Такая периодичность способствует планомерному развитию технико-тактического мастерства и физических качеств, необходимых для прогресса в настольном теннисе, и предотвращает переутомление и перетренированность.

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий. Теоретические сведения о технике выполнения ударов, тактике одиночной и парной игры, правилах соревнований, основах психологической подготовки, режиме дня и профилактике травматизма сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход обеспечивает максимальную эффективность усвоения учебного материала, поскольку теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят непосредственное применение в тренировочной деятельности.

## **1.7. Документ об освоении программы**

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» обучающимся РАНХиГС выдаётся сертификат установленного образца.

Выдача сертификата осуществляется по результатам промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года. Данный документ подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- а также итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Сертификат является официальным подтверждением приобретённых компетенций и может быть использован обучающимся для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорта». Наличие данного документа свидетельствует о том, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в пауэрлифтинге, овладел техникой выполнения соревновательных упражнений и достиг определённого уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями программы.

## **2. Содержание программы**

### **2.1. Планируемый календарный учебный график**

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» разработан с учётом специфики образовательного процесса Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации и особенностей спортивной подготовки студентов, занимающихся в секции тенниса.

Учебные занятия по программе реализуются исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что обусловлено прикладной направленностью программы, ориентированной на освоение техники выполнения ударов, развитие

физических качеств и формирование соревновательных навыков. Теоретические сведения по истории тенниса, правилам игры, методике тренировки, тактике одиночной и парной игры и психологической подготовке интегрированы в практические занятия и сообщаются обучающимся в процессе выполнения упражнений и игровых заданий.

Текущий контроль успеваемости осуществляется систематически в ходе тренировочных занятий и включает педагогическое наблюдение за техникой выполнения ударов, оценку динамики показателей физической и технической подготовленности, анализ игровой деятельности обучающихся в учебных играх и соревнованиях, а также контроль соблюдения методических рекомендаций по организации самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация проводится в мае-июне каждого учебного года и предусматривает выполнение контрольных нормативов по технике ударов и физической подготовленности, демонстрацию владения правилами и тактикой игры в одиночном и парном разрядах, а также учёт участия в соревнованиях различного уровня. Итоговая аттестация, проводимая по завершении третьего года обучения, носит комплексный характер и включает оценку сформированности всех компонентов подготовленности теннисиста.

Предложенная структура календарного учебного графика обеспечивает оптимальное сочетание учебной деятельности студентов с их спортивной подготовкой, гарантирует преемственность и непрерывность тренировочного процесса на протяжении учебного года, а также минимизирует возможные противоречия между спортивными занятиями и выполнением академических обязательств.

### Календарный учебный график

Таблица 2

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
<b>Четный семестр</b>					
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
<b>Нечетный семестр</b>					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

## 2.2. Учебный план

Таблица 3

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен
			Л*	ПР*				
1	2	3	4	5	6	7	9	10
1. Раздел «Техническая подготовка в настольном теннисе»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет
Тема 1. Техника ударов справа: накат и	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен
			Л*	ПР*				
1	2	3	4	5	6	7	9	10
топспин								
Тема 2. Техника ударов слева: накат, подрезка, блок	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 3. Техника подачи и приёма подачи	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да
<b>2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»</b>	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 1. Развитие быстроты реакции и координации	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 2. Развитие скоростной выносливости и ловкости	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 3. Профилактика утомления и средства восстановления	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
<b>3. Раздел «Тактическая, психологическая и соревновательная подготовка»</b>	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 1. Тактика одиночной и парной игры	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 2. Психологическая подготовка и саморегуляция	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)							
Всего:	328 часов							

<sup>1</sup> Примечание: \* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)

## 2.3. Содержание программы дисциплин

### Раздел 1. Техническая подготовка в настольном теннисе

#### Тема 1. Техника ударов справа: накат и топспин

Содержание темы охватывает освоение и совершенствование базовых атакующих ударов справа, являющихся фундаментом технического арсенала игрока в настольный теннис и определяющих эффективность наступательных действий. Изучаются биомеханические основы удара справа (форхенда), включающие исходную стойку, хват ракетки, работу ног при подготовке к удару, замах, ударное движение с использованием вращательного движения корпуса и предплечья, точку контакта с мячом и завершающую фазу удара. Анализируются различные варианты хватов ракетки (европейский, азиатский - перо) и их влияние на характер вращения мяча и технику выполнения ударов.

Осваивается техника наката справа как базового атакующего удара с умеренным верхним вращением, обеспечивающего стабильность и контроль игры. Особое внимание уделяется формированию правильной структуры движения, включающей согласованную работу ног, корпуса и руки. Изучается техника топспина справа как основного атакующего удара современного настольного тенниса, характеризующегося сильным верхним вращением мяча. Прорабатываются особенности техники ударов справа в различных игровых ситуациях: удары по коротким и длинным мячам, контртопспин,

удары в движении, завершающие удары по высоким мячам. Значительное внимание уделяется развитию чувства мяча, точности контроля силы и вращения, умения варьировать траекторию и скорость полёта мяча в зависимости от тактической задачи.

## **Тема 2. Техника ударов слева: накат, подрезка, блок**

Данная тема направлена на формирование технического мастерства в выполнении ударов слева, обеспечивающих универсальность игровых действий и надёжную защиту левой половины стола. Изучается биомеханическая структура удара слева (бэкхенда), включающая исходное положение, подготовительную фазу, ударное движение с характерным движением предплечья от локтя и завершающую фазу. Анализируются различия в технике ударов слева при использовании европейского хвата и хвата «перо», их преимущества и ограничения в различных игровых ситуациях.

Осваивается техника наката слева как базового контратакующего удара, обеспечивающего поддержание темпа игры и создание давления на соперника. Изучается техника подрезки слева как защитного удара с нижним вращением, позволяющего нейтрализовать атакующие действия соперника и варьировать характер вращения в розыгрыше. Особое внимание уделяется технике блока слева — короткого контрудара, выполняемого близко к столу и используемого для противодействия топспинам соперника. Формируются навыки быстрого переключения между различными типами ударов слева в зависимости от характера приходящего мяча. Прорабатываются типичные технические ошибки при выполнении ударов слева, методы их выявления и коррекции посредством специальных упражнений и игровых заданий.

## **Тема 3. Техника подачи и приёма подачи**

Содержание темы посвящено освоению техники подачи, единственного элемента в настольном теннисе, полностью контролируемого игроком без воздействия соперника, а также навыков эффективного приёма разнообразных подач. Изучается биомеханическая структура подачи, включающая исходное положение, подброс мяча в соответствии с правилами, движение ракетки с приданием мячу различных видов вращения, точку контакта и завершающую фазу движения. Анализируются различные типы подач по характеру вращения: подача с нижним вращением, подача с верхним вращением, подача с боковым вращением и комбинированные варианты.

Осваиваются методы развития вариативности подач: изменение длины подачи (короткая, полудлинная, длинная), направления (в различные зоны стола соперника), скорости и интенсивности вращения. Изучаются принципы маскировки характера вращения подачи посредством схожих подготовительных движений. Значительное внимание уделяется технике приёма подачи: распознаванию типа вращения по движению ракетки подающего, выбору оптимального способа приёма (откидка, подставка, атакующий флип), технике короткого приёма под сетку и длинного атакующего приёма. Формируются навыки чтения намерений соперника и адаптации техники приёма к различным типам подач. Прорабатываются тактические комбинации, начинающиеся с подачи, включая планирование третьего удара после подачи.

## **Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка**

### **Тема 1. Развитие быстроты реакции и координации**

В рамках данной темы осваивается система упражнений, направленных на развитие физических качеств, определяющих эффективность соревновательной деятельности

игрока в настольный теннис. Изучаются методы развития быстроты простой и сложной двигательной реакции на быстро летящий мяч, способности к антиципации траектории мяча и действий соперника. Применяются упражнения на развитие стартовой скорости при выполнении первого шага к мячу, скорости перемещения приставными шагами вдоль стола и в диагональных направлениях.

Осваиваются методы развития координационных способностей, включающих зрительно-моторную координацию как ключевое качество для точного контакта ракетки с мячом, способность к ориентированию в пространстве игровой зоны, дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движения. Применяются специальные координационные упражнения: жонглирование мячами на ракетке, упражнения с использованием различных точек контакта на накладке, упражнения на координационной лестнице, упражнения на развитие баланса и равновесия при выполнении ударов в движении. Формируется понимание взаимосвязи уровня развития физических качеств и эффективности технических действий, навыки включения упражнений на развитие быстроты и координации в структуру каждого тренировочного занятия.

## **Тема 2. Развитие скоростной выносливости и ловкости**

Тема посвящена формированию физических предпосылок для поддержания высокой работоспособности на протяжении длительных матчей и турниров, характеризующихся многократным чередованием коротких периодов высокоинтенсивной работы и пауз между розыгрышами. Осваиваются методы развития скоростной выносливости как способности поддерживать высокую скорость реакции и перемещений на протяжении всего матча без существенного снижения эффективности технических действий. Применяются интервальные тренировки, моделирующие структуру соревновательной нагрузки, серийные игровые упражнения с контролем качества выполнения по мере накопления утомления.

Изучаются методы развития ловкости как способности быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся игровой обстановки. Осваиваются упражнения на развитие способности к быстрому переключению между различными техническими действиями, способности к неожиданному изменению направления и характера удара, способности к выполнению ударов из неудобных позиций. Применяются игровые упражнения с изменяющимися условиями: игра по различным зонам стола, игра с ограничениями на используемые технические элементы, игра в изменённых условиях пространства. Формируется понимание роли вариативности тренировочных воздействий в развитии двигательного потенциала игрока.

## **Тема 3. Профилактика утомления и средства восстановления**

Содержание темы охватывает систему мероприятий, направленных на предупреждение травм и функциональных нарушений, характерных для настольного тенниса, и оптимизацию восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучаются наиболее распространённые травмы и функциональные нарушения у игроков в настольный теннис: травмы плечевого и локтевого суставов, связанные с многократным повторением ударных движений, травмы коленного и голеностопного суставов, обусловленные резкими перемещениями с остановками, зрительное утомление при длительном отслеживании быстро летящего мяча. Осваиваются комплексы профилактических упражнений, направленных на укрепление мышц-стабилизаторов суставов, развитие гибкости, профилактику дисбаланса мышечного развития.

Значительное внимание уделяется средствам восстановления после тренировочных нагрузок. Изучаются педагогические средства восстановления: рациональное чередование интенсивных игровых упражнений и упражнений технической направленности, использование разгрузочных тренировочных занятий. Осваиваются методы активного восстановления: упражнения на растягивание мышц плечевого пояса, спины, ног, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Формируются навыки самомассажа, понимание роли полноценного сна, рационального питания и питьевого режима в процессах восстановления. Изучаются признаки переутомления и перетренированности, методы их профилактики посредством грамотного планирования тренировочных нагрузок и соблюдения режима дня.

### **Раздел 3. Тактическая, психологическая и соревновательная подготовка**

#### **Тема 1. Тактика одиночной и парной игры**

В рамках данной темы осваиваются принципы тактического мышления и планирования игровых действий в одиночном и парном разрядах настольного тенниса. Изучаются базовые тактические концепции одиночной игры: контроль центра стола, использование углов, изменение длины и скорости ударов, чередование атакующих и сдерживающих действий, использование различных видов вращения для создания затруднений сопернику. Анализируются различные тактические стили игры (атакующий с обеих сторон, атакующий с одной стороны, защитный, комбинированный) и их соответствие индивидуальным техническим возможностям игрока.

Формируется понимание тактики игры на различных этапах розыгрыша: тактика подачи и третьего удара, тактика приёма подачи и четвёртого удара, развитие и завершение атаки, защитные действия и контратака. Осваивается тактика парной игры, предусматривающая координацию действий партнёров: чередование ударов, согласование позиций у стола, распределение зон ответственности, коммуникация между партнёрами. Изучаются принципы формирования пары с учётом стилей игры партнёров (два атакующих игрока, защитник и нападающий, левша и правша). Формируются навыки анализа игры соперника в ходе матча, выявления его технических предпочтений и слабых сторон, адаптации собственной тактики к особенностям конкретного оппонента.

#### **Тема 2. Психологическая подготовка и саморегуляция**

Данная тема направлена на формирование психологической устойчивости и навыков управления собственным состоянием в тренировочной и соревновательной деятельности. Изучаются особенности психологических нагрузок в настольном теннисе: высокая скорость игры, требующая постоянной концентрации внимания, необходимость принятия решений в условиях острого дефицита времени, управление эмоциями при быстрой смене игровых ситуаций, сохранение работоспособности на протяжении длительных матчей и многодневных турниров. Осваиваются методы психической саморегуляции: техники дыхательной релаксации между розыгрышами и партиями, приёмы концентрации и переключения внимания, методы визуализации технических элементов и тактических комбинаций.

Значительное внимание уделяется формированию оптимального соревновательного состояния и управлению предстартовым волнением. Изучаются приёмы работы с негативными мыслями после проигранных очков, методы восстановления концентрации после ошибок. Осваиваются ритуалы подготовки к подаче и приёму, обеспечивающие стабильность эмоционального состояния, понимание роли позитивного внутреннего диалога и его влияния на качество игры. Формируется умение использовать паузы между розыгрышами и при смене сторон для восстановления

оптимального состояния, навыки управления темпом игры в соответствии с тактическими задачами и собственным психологическим состоянием.

### Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ

Центральным компонентом темы является практическая реализация соревновательной подготовки, включающая участие в учебных играх на тренировках, а также в соревнованиях различного уровня. В тренировочном процессе моделируются условия официальных соревнований: игра по полным правилам с ведением счёта до 11 очков, соблюдение правил подачи и смены подающего, использование официальных мячей и соответствующего оборудования. Практикуются тренировочные матчи с различными соперниками для приобретения опыта адаптации к разнообразным игровым стилям, включая защитников, атакующих игроков, игроков с различными накладками.

Практический раздел темы предусматривает участие занимающихся в соревнованиях, включая внутривузовские первенства РАНХиГС, межевззовские турниры, открытые турниры по настольному теннису различного уровня, турниры любительских лиг. Соревновательная практика рассматривается как неотъемлемый компонент подготовки, обеспечивающий приобретение опыта применения освоенной техники и тактики в условиях реального соперничества и психологического давления. Осваиваются методы анализа соревновательной деятельности, включающие разбор проведённых матчей с анализом эффективности подач и приёма, результативности атакующих действий, количества невынужденных ошибок, действий на ключевых очках, выявление закономерностей успешных и неуспешных розыгрышей, формулирование задач на последующий тренировочный период.

## 2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Специфика баскетбола как командного игрового вида спорта, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса и необходимостью регулярной демонстрации технической и тактической подготовленности, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла	Хорошо	Зачтено	C	C
65–74 балла	Хорошо		D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику настольного тенниса как скоростно-координационного вида спорта, требующего планомерного развития реакционных способностей, координации движений, точности и быстроты реакции, освоения рациональной техники ударов и подач, формирования тактического мышления и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень технико-тактической и физической подготовленности обучающегося в условиях реального игрового противоборства.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской Академии кафедра физической культуры осуществляет предоставление сведений о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

### **Критерии начисления дополнительных баллов**

<b>Тип деятельности</b>	<b>Баллы</b>	<b>Примечания</b>
Членство в сборной команде института (факультета) по настольному теннису с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований.
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по настольному теннису	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, теннисные фестивали и иные массовые мероприятия.

## **3. Организационно-педагогические условия**

### **3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса**



Таблица 4

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил)	Место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж научно-педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Оляшев Николай Владимирович	Архангельский ордена «Знак Почета» государственный педагогический институт им. М.В. Ломоносова. Диплом НВ № 380806 от 30.06.90. рег № 1359, от 03.07.90. Специальность «Физическая культура». Квалификация «Учитель по физической культуре»	Штатный сотрудник, старший преподаватель кафедры, кандидат педагогических наук, кандидат в мастера спорта по биатлону	15 лет и более	15	15	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольному теннису»
	Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования г. Москвы «Московский государственный университет спорта и туризма». Диплом о профессиональное переподготовке 772415669356. Рег. № 929 от 15.06.24. Специальность «Адаптивная физическая культура и спорту». Квалификация «Учитель по по адаптивной физической культуре и спорту»					

### 3.2 Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, соответствующей требованиям организации тренировочного процесса по настольному теннису и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

**Специализированные помещения для проведения тренировочных занятий.** Тренировочный процесс осуществляется в спортивном зале, оборудованном в соответствии с требованиями Международной федерации настольного тенниса (ИТТФ). Игровое пространство организовано с соблюдением регламентированных параметров: для каждого стола выделена игровая зона размером не менее 14 метров в длину, 7 метров в ширину и 5 метров в высоту, что обеспечивает свободу перемещений игроков и безопасность выполнения технических действий. Освещение соответствует требованиям, предъявляемым к игровым видам спорта: равномерное распределение света интенсивностью не менее 600 люкс на уровне игровой поверхности обеспечивает отсутствие теней и бликов, затрудняющих визуальное отслеживание мяча. Напольное покрытие зала выполнено из материала, обеспечивающего оптимальное сцепление со спортивной обувью, амортизацию при перемещениях и профилактику травматизма.

**Основное спортивное оборудование.** Зал оснащён столами для настольного тенниса, соответствующими стандартам ИТТФ: игровая поверхность размером 274 сантиметра в длину и 152,5 сантиметра в ширину располагается на высоте 76 сантиметров от пола, обеспечивает равномерный отскок мяча высотой около 23 сантиметров при падении стандартного мяча с высоты 30 сантиметров. Столы оборудованы сетками стандартной высоты 15,25 сантиметра с регулируемыми стойками. Имеется достаточное

количество ракеток для настольного тенниса с различными типами накладок, что позволяет занимающимся подобрать оптимальный инвентарь с учётом индивидуальных особенностей техники, стиля игры и уровня подготовленности. Программа обеспечена запасом мячей для настольного тенниса диаметром 40 миллиметров, соответствующих стандартам ITTF, в количестве, достаточном для организации групповых тренировочных занятий.

**Дополнительное оборудование и инвентарь.** Для организации тренировочного процесса используются тренировочные мишени и разметочные конусы для обозначения зон попадания, переносные ограждения для разделения игровых зон. Наличие робота-тренажёра для подачи мячей обеспечивает возможность многократной отработки ударов с заданными параметрами траектории, скорости и типа вращения, что существенно повышает эффективность индивидуальной технической подготовки. Для развития общей и специальной физической подготовленности используются скакалки, координационные лестницы, набивные мячи, эспандеры и резиновые ленты. Зал оснащён видеозаписывающей аппаратурой для анализа техники и тактических действий.

**Вспомогательные помещения.** Занимающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и спортивной экипировки, душевыми и санитарными узлами. Для проведения теоретических занятий, тактических разборов и видеоанализа техники используется учебная аудитория, оборудованная мультимедийным проектором или интерактивной панелью, позволяющими демонстрировать видеозаписи техники ведущих спортсменов и собственных выступлений занимающихся.

**Медицинское обеспечение.** В непосредственной близости от места проведения занятий располагается медицинский кабинет. Аптечка первой помощи находится непосредственно в зоне проведения тренировок и содержит перевязочные материалы, охлаждающие пакеты, средства для обработки мелких травм, которые могут возникнуть в процессе тренировочной деятельности.

### **3.3. Учебно-методическое обеспечение программы**

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и психофизиологические функции, обусловленные спецификой данного игрового вида спорта.

**Подготовительная часть занятия.** Подготовительная часть тренировочного занятия направлена на создание оптимальных условий для последующей работы над техникой ударов и игровыми комбинациями. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности инвентаря, оценка текущего психоэмоционального состояния и самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к игровой деятельности реализуется посредством выполнения комплекса специализированных упражнений. Общая разминка включает беговые упражнения различной интенсивности и направленности, приставные и скрестные шаги, упражнения на координацию, обеспечивающие активизацию сердечно-сосудистой системы и повышение общего тонуса организма. Особое внимание уделяется специальной разминке, направленной на подготовку мышц и суставов, непосредственно задействованных в настольном теннисе: выполняются вращательные движения в

плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, динамические растягивающие упражнения для мышц ног, туловища и плечевого пояса. Разминочные удары у стола выполняются в невысоком темпе с акцентом на контроль мяча и воспроизведение правильной биомеханической структуры ударных движений.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование состояния оптимальной концентрации внимания, готовности к быстрому реагированию и эмоционального настроя на интенсивную работу. Тренер-преподаватель может использовать короткие игровые задания соревновательного характера, способствующие мобилизации внимания и повышению мотивации.

**Основная часть занятия.** Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники ударов настольного тенниса, включающей исходное положение, замах, ударное движение и завершение, составляющих единую кинематическую цепь.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа базовых ударов. Обучающиеся осваивают рациональные способы хватки ракетки, технику работы ног и перемещений у стола, учатся выполнять удары справа и слева с оптимальной точкой контакта и контролируемым завершением. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются имитационные упражнения без мяча, затем выполняются удары с набрасывания партнёра или тренера, после чего переходят к розыгрышам в контролируемых условиях.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий. Обучающиеся переходят от ударов в заданном направлении к освоению вариативности, изучают технику подачи с различными типами вращения и приёма подачи, осваивают топспин, подрезку, блок, завершающий удар. Совершенствование техники осуществляется посредством серийных упражнений с заданными параметрами, розыгрышей по схеме, моделирования соревновательных ситуаций с подсчётом очков.

Тактическая подготовка включает изучение принципов построения розыгрыша очка, освоение атакующих и защитных тактических схем, формирование навыка анализа игры соперника и выбора оптимальной тактики. Обучающиеся осваивают методы управления темпом игры, использование различных зон стола, тактику игры против соперников с различными стилями.

Помимо технико-тактической работы, в основной части занятия выполняются упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие качеств, необходимых игроку в настольный теннис: скоростно-силовых способностей, координации движений, ловкости, специальной выносливости, быстроты реакции и стартовой скорости.

**Заключительная часть занятия.** Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физической и психоэмоциональной нагрузки и восстановление после интенсивной игровой деятельности. Обучающиеся выполняют упражнения низкой интенсивности, упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в настольном теннисе, что способствует ускорению восстановительных процессов и профилактике отсроченных мышечных болей.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания обеспечивают нормализацию функционального состояния организма после высокоинтенсивной работы. Могут использоваться игровые задания развлекательного характера с упрощёнными правилами, снижающие соревновательную напряжённость и создающие положительный эмоциональный фон завершения занятия.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся, указывает на допущенные технические ошибки и намечает пути

их исправления. Занимающимся даётся задание для самостоятельной работы, включающее упражнения общей физической подготовки, упражнения на развитие гибкости и координации, имитационные упражнения для закрепления технических элементов, которые могут выполняться самостоятельно. Организованное завершение занятия с уборкой инвентаря формирует бережное отношение к оборудованию и дисциплинированность обучающихся.

### **Основная литература**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией Е.В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 344 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18365-8. – Текст: электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/565612>
2. Теннис, настольный теннис, бадминтон: учебник для вузов / под общей редакцией Е.В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 95 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19051-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/569076>

### **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»

### **Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)**

Название сайта	Характеристика
<a href="http://ganepa.ru">http://ganepa.ru</a> Электронный каталог	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных

библиотеки	залах библиотеки РАНХиГС
<a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a> ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.