

**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 жизненных ситуациях	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	УК-7.2.	жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	и в профессиональной деятельности
				Умеет отбирать и применять методы поддерживания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
			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.

- непременным 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
Четный семестр					
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
Нечетный семестр					
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		
2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	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		
3. Раздел «Тактическая, психологическая и соревновательная подготовка»	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									

¹ 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, контрапопспин,

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 признаком 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, межвузовские 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		C	C
65–74 балла	Хорошо	Зачтено	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

Тип деятельности	Баллы	Примечания
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. преподава- теля	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» 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»	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»

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 (ITTF). 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 ITTF: 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 мишины 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 действованных 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
http://ranepa.ru Электронный каталог	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных

библиотеки	залах библиотеки РАНХиГС
http://www.biblioclub.ru/ 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.