

**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
«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 «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.....	16
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы	17

1. Общая характеристика программы

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «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 теннисом. Данное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими выраженную предрасположенность к ракеточным видам спорта, требующим высокого уровня координационных способностей, скоростной выносливости, 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 теннису. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с методическими рекомендациями Федерации 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 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 функциональных перегрузок сердечно-сосудистой системы. 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 тенниса физических качеств: скоростно-силовых способностей, координации движений, гибкости, общей и специальной выносливости, быстроты реакции и ловкости. Существенное значение придаётся совершенствованию технического мастерства в базовых элементах тенниса, включая технику ударов справа и слева с отскока, подачи, приёма подачи, игры с лёта и у сетки, а также в специально-подготовительных и общеподготовительных упражнениях. Программа обеспечивает развитие функциональной готовности кардиореспираторной системы и нервно-мышечного аппарата обучающихся к специфическим динамическим нагрузкам интервального характера, 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 теннисом, включая высокий уровень координационных способностей, 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 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 теннисом выступают средством формирования волевых качеств: самообладания, эмоциональной устойчивости, решительности, способности к быстрому принятию решений в условиях дефицита времени и информации, 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. Теннис как вид спорта, допускающий гибкое варьирование интенсивности и продолжительности тренировочных занятий, 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.

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 «теннис», утвержденные 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 тенниса России
11. Единая всероссийская спортивная классификация (разрядные нормы и требования по 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 «Теннис» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2.	жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
			Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Умеет отбирать и применять методы поддерживания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния

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 теннисе; знает принципы построения тренировочного процесса в ракеточных видах спорта; знает правила соревнований по теннису; знает основы профилактики травматизма и перетренированности в теннисе; знает методы психической саморегуляции	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки; умеет выполнять базовые технические действия 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 (форхенд, бэкхенд, подача, приём подачи, удары с лёта, смеш); 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 «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 теннисом или другими ракеточными видами спорта (бадминтон, настольный 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 теннисом, включая тяжёлые заболевания сердечно-сосудистой системы, выраженные нарушения функций опорно-двигательного аппарата, препятствующие выполнению скоростных перемещений и ударных движений, а также острые и хронические заболевания, при которых противопоказаны физические нагрузки высокой интенсивности.

1.5. Форма обучения и сроки освоения программы

Общая трудоёмкость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «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 «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: четверг в 20:40 и в суббота 15:40. 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 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 «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 «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 теннисе»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет		
Тема 1. Техника ударов с отскока: форхенд и бэкхенд	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 2. Техника подачи и приёма подачи	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 3. Техника игры с лёта и завершающих ударов	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да		
2. Раздел «Общая и специальная	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	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		
физическая подготовка»										
Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 2. Развитие выносливости и гибкости	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 3. Профилактика травматизма 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 теннисе

Тема 1. Техника ударов с отскока: форхенд и бэкхенд

Содержание темы охватывает освоение и совершенствование базовых ударов с отскока, являющихся фундаментом технического арсенала теннисиста и определяющих эффективность игры на задней линии корта. Изучаются биомеханические основы удара справа (форхенда), включающие исходное положение, работу ног при подготовке к удару, замах, петлю замаха, ударное движение с использованием кинетической цепи «ноги - корпус - рука», точку контакта с мячом и завершающую фазу удара. Анализируются различные варианты хватов ракетки (континентальный, восточный, полуzapадный, западный) и их влияние на характер вращения мяча и высоту точки контакта.

Осваивается техника удара слева (бэкхенда) в одноручном и двуручном вариантах исполнения. Особое внимание уделяется формированию стабильной структуры движения, обеспечивающей контроль направления и глубины удара, а также возможность придания мячу различных видов вращения (топспин, слайс). Прорабатываются особенности техники ударов с отскока в различных игровых ситуациях: удары по восходящему мячу, удары в движении, удары из открытой и закрытой стоек, укороченные удары с задней линии. Значительное внимание уделяется развитию чувства мяча, точности контроля силы удара и умения варьировать траекторию полёта мяча в зависимости от тактической задачи.

Тема 2. Техника подачи и приёма подачи

Данная тема направлена на формирование технического мастерства в выполнении подачи, единственного удара в теннисе, полностью контролируемого игроком, а также

навыков эффективного приёма подачи соперника. Изучается биомеханическая структура подачи, включающая исходное положение, подброс мяча, замах с формированием «петли», разгон ракетки с использованием вращения корпуса и пронации предплечья, точку контакта с мячом в высшей точке и завершающую фазу движения. Анализируются различные виды подач по характеру вращения мяча: плоская подача, подача с верхним вращением (кик), резаная подача (слайс), их тактическое применение и особенности техники исполнения.

Осваиваются методы развития стабильности и точности подачи, техника направления мяча в различные зоны квадрата подачи, принципы варьирования скорости и вращения в зависимости от игровой ситуации. Значительное внимание уделяется технике приёма подачи: выбору позиции на корте, чтению направления и характера подачи соперника по подготовительным движениям, технике блокирующего и атакующего приёма. Формируются навыки быстрого принятия решения о характере ответного удара и адаптации техники приёма к различным типам подач соперника. Прорабатываются типичные технические ошибки при выполнении подачи и приёма, методы их выявления и коррекции.

Тема 3. Техника игры с лёта и завершающих ударов

Содержание темы посвящено освоению техники ударов, выполняемых до отскока мяча от поверхности корта, а также завершающих ударов, определяющих эффективность атакующих действий у сетки. Изучается техника ударов с лёта справа и слева: исходное положение у сетки, подготовка к удару с минимальным замахом, техника контакта с мячом перед корпусом, использование движения корпуса вперёд для придания мячу скорости, завершающая фаза с контролем направления удара. Анализируются особенности техники низких, средних и высоких ударов с лёта, техника полулёта (хавволея) при обработке мячей, опускающихся к ногам.

Осваивается техника смэша (удара над головой) как основного завершающего удара в атакующей игре у сетки. Изучаются фазовая структура смэша, работа ног при подготовке к удару с перемещением назад, техника подброса и контакта с мячом в высшей точке. Прорабатываются различные игровые ситуации, требующие выполнения смэша: удары по свечам соперника с различной траекторией, смэш в прыжке, смэш с отскока. Значительное внимание уделяется развитию координации движений при игре у сетки, быстроте реакции и способности к антиципации направления ответного удара соперника. Формируются навыки тактически грамотного выбора момента выхода к сетке и завершения атакующих комбинаций.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации

В рамках данной темы осваивается система упражнений, направленных на развитие физических качеств, определяющих эффективность соревновательной деятельности теннисиста. Изучаются методы развития скоростных способностей: быстроты двигательной реакции на движущийся мяч, стартовой скорости при выполнении первого шага к мячу, скорости перемещения по корту в различных направлениях. Применяются упражнения на развитие взрывной силы мышц ног, обеспечивающей мощные стартовые ускорения и эффективную работу при выполнении ударов.

Осваиваются методы развития координационных способностей, включающих способность к ориентированию в пространстве корта, дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движения, способность к перестроению двигательных действий в изменяющихся условиях игры. Применяются специальные координационные упражнения: работа на координационной лестнице,

упражнения с теннисными мячами на развитие зрительно-моторной координации, упражнения на развитие равновесия и баланса в динамических условиях. Формируется понимание взаимосвязи уровня развития физических качеств и эффективности технических действий, навыки планирования физической подготовки в структуре тренировочного процесса.

Тема 2. Развитие выносливости и гибкости

Тема посвящена формированию физических предпосылок для поддержания высокой работоспособности на протяжении длительных матчей и турниров. Осваиваются методы развития общей выносливости как фундамента специальной работоспособности теннисиста. Применяются аэробные упражнения циклического характера: бег в различных режимах интенсивности, работа на кардиотренажёрах, круговые тренировки с контролем частоты сердечных сокращений. Изучаются методы развития специальной выносливости, характерной для тенниса: способности к многократному выполнению скоростных перемещений и ударных действий с короткими интервалами отдыха.

Значительное внимание уделяется развитию гибкости как важного компонента физической подготовленности, обеспечивающего амплитуду движений при выполнении ударов и профилактику травм. Осваиваются методы развития активной и пассивной гибкости, динамические и статические упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в теннисе: мышц плечевого пояса, спины, мышц бедра и голени. Формируются навыки включения упражнений на гибкость в структуру разминки и заминки, понимание роли регулярной работы над гибкостью в профилактике травматизма и сохранении функционального состояния опорно-двигательного аппарата.

Тема 3. Профилактика утомления и средства восстановления

Содержание темы охватывает систему мероприятий, направленных на предупреждение травм, характерных для тенниса, и оптимизацию восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучаются наиболее распространённые травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата теннисистов: эпикондилит локтевого сустава («теннисный локоть»), травмы плечевого сустава, повреждения коленного и голеностопного суставов, травмы мышц задней поверхности бедра. Осваиваются комплексы профилактических упражнений, направленных на укрепление мышц-стабилизаторов суставов, развитие проприоцептивной чувствительности.

Значительное внимание уделяется средствам восстановления после тренировочных нагрузок. Изучаются педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса с чередованием нагрузок различной направленности, использование восстановительных микроциклов. Осваиваются методы активного восстановления: восстановительный бег низкой интенсивности, плавание, упражнения на растягивание. Формируются навыки самомассажа с использованием массажных роликов и мячей, понимание роли полноценного сна и рационального питания в процессах восстановления. Изучаются признаки переутомления и перетренированности, методы их профилактики и коррекции тренировочного процесса при их появлении.

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. Изучаются базовые тактические концепции одиночной игры: контроль центра корта, создание и

использование углов, изменение ритма и темпа игры, чередование ударов по длине и направлению. Анализируются различные тактические стили игры (атакующий, защитный, контратакующий, универсальный) и их соответствие индивидуальным особенностям игрока. Формируется понимание тактики игры на различных этапах розыгрыша: построение атаки, завершение розыгрыша, защитные действия.

Осваивается тактика парной игры, существенно отличающаяся от одиночного разряда. Изучаются принципы взаимодействия партнёров: распределение зон ответственности на корте, согласование перемещений, коммуникация между партнёрами. Анализируются тактические построения в парной игре: классическая расстановка «один у сетки – один на задней линии», построение «оба у сетки», построение «оба на задней линии», их применение в различных игровых ситуациях. Формируются навыки анализа игры соперника, выявления его сильных 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 теннисе: необходимость принятия решений в условиях дефицита времени, управление эмоциями в ситуациях успеха и неудачи, сохранение концентрации внимания на протяжении длительных матчей. Осваиваются методы психической саморегуляции: техники дыхательной релаксации, приёмы концентрации и переключения внимания, методы визуализации и идеомоторной тренировки технических элементов.

Значительное внимание уделяется формированию оптимального соревновательного состояния и управлению предстартовым волнением. Изучаются приёмы работы с негативными мыслями и эмоциями после проигранных розыгрышей и геймов, методы восстановления концентрации между розыгрышами и при смене сторон. Осваиваются ритуалы и рутины, обеспечивающие стабильность подготовки к каждой подаче и приёму, понимание роли позитивного внутреннего диалога и его влияния на качество игры. Формируется умение анализировать собственное психологическое состояние, выявлять факторы, способствующие оптимальному и неоптимальному состоянию в соревновательной деятельности.

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, выполнение подач в соответствии с регламентом, соблюдение временных интервалов между розыгрышами и при смене сторон. Практикуются тренировочные матчи с различными соперниками для приобретения опыта адаптации к разнообразным игровым стилям.

Практический раздел темы предусматривает участие занимающихся в соревнованиях, включая внутривузовские первенства РАНХиГС, межвузовские турниры, открытые турниры по теннису различного уровня, турниры любительских теннисных 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 использованием статистических показателей (процент попадания первой подачи,

количество невынужденных ошибок, эффективность игры на важных очках), видеоанализ технико-тактических действий, выявление сильных сторон и зон развития, формулирование задач на последующий тренировочный цикл.

2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «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			A	A
85–94 баллов	Отлично	Зачтено	B	B
75–84 балла	Хорошо		C	C
65–74 балла	Хорошо		D	D
55–64 балла	Удовлетворительно	Зачтено	E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Теннис» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывая специфику баскетбола как командного игрового вида спорта, требующего планомерного развития физических качеств, освоения рациональной техники игровых приёмов, 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 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 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	
Кудрявцев Платон Александрович	Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). Диплом 107718 0945620 от 22.06.18. рег. № СЗ/18-170 (Бакалавр). Специальность «Физическая культура». Квалификация «Учитель по физической культуре»	Штатный сотрудник, старший преподаватель кафедры, кандидат в мастера спорта по классической борьбе	15 лет и более	15	15	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Теннис»

3.2 Материально-технические условия реализации программы

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

Специализированные помещения для проведения тренировочных занятий. Тренировочный процесс осуществляется на теннисных кортах, оборудованных в соответствии с международными стандартами Международной теннисной федерации (ITF). Игровое пространство организовано с соблюдением регламентированных размеров площадки (23,77 метра в длину и 10,97 метра в ширину для парной игры) и необходимых забегов за пределами игрового поля. Освещение соответствует требованиям, предъявляемым к игровым видам спорта: равномерное распределение света обеспечивает отсутствие теней и бликов, затрудняющих визуальное отслеживание мяча. Покрытие корта обеспечивает оптимальное сцепление с обувью спортсмена и предсказуемый отскок мяча.

Основное спортивное оборудование. Корты оснащены стационарными теннисными сетками стандартной высоты (91,4 сантиметра в центре, 107 сантиметров у стоек), закреплёнными на регулируемых стойках с механизмом натяжения. Имеется достаточное количество теннисных ракеток различного веса и баланса, что позволяет занимающимся подобрать оптимальный инвентарь с учётом индивидуальных особенностей техники и физических данных. Программа обеспечена запасом теннисных мячей, соответствующих стандартам ITF, в количестве, достаточном для организации групповых тренировочных занятий. Для сбора мячей используются специализированные корзины и тележки.

Дополнительное оборудование и инвентарь. Для организации тренировочного процесса используются тренировочные мишины и конусы для разметки зон попадания, переносные мини-сетки для отработки отдельных элементов техники, тренажёр «стенка» для самостоятельной отработки ударов. Наличие машины для подачи мячей обеспечивает возможность многократной отработки ударов с заданными параметрами траектории и скорости. Для развития общей и специальной физической подготовленности используются скакалки, координационные лестницы, набивные мячи, эспандеры и резиновые ленты. Корт оснащён измерительным оборудованием для контроля скорости подачи, а также видеозаписывающей аппаратурой для анализа техники.

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 теннисистов 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 ссадин и мозолей, которые могут возникнуть в процессе тренировочной деятельности.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «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 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 шаги, скрестные шаги, ускорения с изменением направления), обеспечивающие активизацию сердечно-сосудистой системы и повышение общего тонуса организма. Особое внимание уделяется специальной разминке, направленной на подготовку мышц и суставов, непосредственно задействованных в теннисных ударах: выполняются вращательные движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, динамические растягивающие упражнения для мышц ног, туловища и плечевого пояса. Разминочные удары у стенки или в парах 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 теннисных ударов, включающей подготовительную фазу, 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 для различных типов ударов, технику работы ног и перемещений по корту, учатся выполнять удары справа и слева с отскока с оптимальной точкой контакта и контролируемым завершением. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются имитационные упражнения и удары по подвесному мячу, затем выполняются удары с подбросом партнёра, 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 (удары по линии, кроссы, укороченные удары), изучают технику подачи и приёма подачи, осваивают игру с лёта и удары над головой. Совершенствование техники осуществляется посредством серийных упражнений с заданными параметрами (направление, глубина, вращение), 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 геометрии корта, тактику игры на различных покрытиях.

Помимо технико-тактической работы, в основной части занятия выполняются упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие качеств, необходимых теннисисту: 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 (медленный бег, ходьба), упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в 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 без корта. 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://ganera.ru Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных 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.