

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

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель структурного
подразделения

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики 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, старший преподаватель кафедры физической культуры

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

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» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Настольный теннис выступает здесь как скоростно-координационный вид спорта с собственной системой соревнований, разрядными требованиями и устоявшейся методикой подготовки. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а общеразвивающие, оздоровительные и воспитательные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

Цель программы состоит в системном повышении уровня технической, тактической и физической подготовленности студентов Академии, формировании у них устойчивой потребности в регулярной двигательной деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах и спартакиадах в составе сборных команд институтов и Академии.

Задачи программы распределяются по нескольким взаимосвязанным группам:

- освоение биомеханических основ техники ударов справа и слева (накат, подрезка, топспин, блок), системы тактических приёмов и комбинационных схем, методики построения розыгрыша очка, правил вида спорта и регламентов соревнований, методов анализа соревновательной деятельности и работы над ошибками;

- развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, зрительно-моторной координации, оперативного и долговременного тактического мышления, устойчивости и переключаемости внимания, способности к антиципации действий соперника и к выбору оптимального технического решения из множества альтернатив в условиях дефицита времени;

- формирование навыков управления физической и координационной нагрузкой, рационального режима труда и отдыха, профилактика зрительного переутомления и поддержание оптимального психофизиологического состояния при высокой учебной занятости;

- воспитание волевых качеств, эмоциональной устойчивости, ответственности за принимаемые решения, культуры уважительного отношения к сопернику и судьям, корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии; выявление и поддержка студентов, способных к росту спортивного мастерства.

Программа адресована студенческой молодёжи, проявляющей интерес к регулярным занятиям настольным теннисом и осознанную мотивацию к освоению теории и практики игры. Работа строится на развитии специальных физических качеств, формировании потребности в систематической соревновательной деятельности. Центральное место занимает подготовка к соревнованиям различного уровня, от первенств институтов до межвузовских турниров и спартакиад. Тренировочный процесс выстраивается по научно обоснованным принципам подготовки в ракеточных видах спорта, что и обеспечивает системность в развитии спортивного мастерства.

Спортивно-соревновательная составляющая программы ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов из числа студенческой молодёжи Академии. Целевая аудитория, студенты, демонстрирующие выраженную предрасположенность к ракеточным видам спорта, требующим высокого уровня координационных способностей, быстроты реакции и тактического мышления. Опыт работы со спортсменами показывает, что именно мотивация к достижению результатов отличает тех, кто задерживается в секции надолго. 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. Преемственность и системность развития спортивного мастерства обеспечиваются именно таким подходом.

Оздоровительный компонент реализации программы направлен 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. Формируется потребность в регулярных занятиях физической культурой как неотъемлемом компоненте индивидуального образа жизни.

Физическое развитие обучающихся носит целенаправленный характер и ориентировано на совершенствование специфических для настольного тенниса качеств. Речь идет о быстроте простой и сложной двигательной реакции, координации движений мелкой моторики, ловкости, скоростной выносливости и гибкости. Существенное значение придаётся техническому мастерству в базовых элементах настольного тенниса, включая технику ударов справа и слева (накат, подрезка, топспин, блок), подачи различных типов, приём подачи, а также специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения. Программа обеспечивает развитие функциональной готовности нервно-мышечного аппарата и сенсорных систем обучающихся к специфическим скоростным нагрузкам. Без такой базы достижение результатов в избранном виде спорта попросту невозможно.

Система выявления и поддержки способных обучающихся предполагает реализацию комплекса мероприятий по отбору лиц, обладающих выраженными задатками к занятиям настольным теннисом. К таким задаткам относятся высокий уровень зрительно-моторной координации, быстрота двигательных реакций, способность к антиципации действий соперника, эмоциональная 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 реализуется посредством их систематического включения в соревновательную практику различного уровня, обеспечения методического сопровождения тренировочного процесса, создания благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного совершенствования.

Профессиональное самоопределение обучающихся в области физической культуры и спорта получает реальные предпосылки именно в процессе освоения программы. В 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. Осознанный выбор дальнейшего образовательного и карьерного пути становится закономерным итогом такой работы.

Личностное развитие обучающихся обеспечивается созданием условий для всестороннего совершенствования в педагогическом процессе. Систематические занятия настольным теннисом выступают средством формирования волевых качеств, среди

которых самообладание, эмоциональная устойчивость, решительность, способность к быстрому принятию решений в условиях острого дефицита времени, умение 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.

Социальная адаптация студентов-спортсменов достигается за счёт оптимизации соотношения учебной и спортивной деятельности. Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий ведётся 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. Наблюдается устойчивая тенденция. Подобный подход обеспечивает успешную социализацию студентов-спортсменов, их полноценную интеграцию в образовательную среду академии при сохранении систематичности тренировочного процесса.

Воспитательный потенциал спортивной деятельности раскрывается через формирование 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 причастности 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. Нормативные правовые основания разработки программы

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. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»
14. 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»
15. 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

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 подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
				Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки
				Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Предметные результаты раскрываются в четырехкомпонентной логике «знания, умения, владения, практический опыт» (таблица 1). Наиболее диагностичным для прогноза игровой надежности оказывается четвертый компонент, поскольку соревновательная деятельность проверяет подготовленность точнее любой экспертной оценки на тренировке.

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
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	Имеет опыт участия в соревнованиях по настольному теннису, ведения тренировочного дневника и дневника самоконтроля

1.4. Категория обучающихся

Специфика настольного тенниса как скоростно-координационного вида спорта задает особые требования к контингенту занимающихся. Они сводятся к нескольким ключевым позициям:

- 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 18 до 25 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. В одной группе оказываются и разрядники с турнирным опытом, и студенты, впервые взявшие ракетку в

руки. Практика подтверждает, что такое соседство при грамотной дифференциации заданий скорее помогает, чем мешает;

- непереносимым условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям физической культурой и спортом. Обязательным признается 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 и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя; лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

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. Разобранная у стола идея через десять минут проверяется в тренировочной партии, а ошибка, допущенная в розыгрыше, в тот же день становится предметом анализа.

Занятия проводятся в групповой форме. Ведущими методами выступают демонстрация технических элементов тренером-преподавателем, многократное повторение ударных движений в заданных условиях, серийные упражнения с партнёром, тренировочные партии с различным счётом и тактическими заданиями, анализ сыгранных партий. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от разминочных партий на счёт до участия в официальных турнирах. Видеозапись техники и последующий разбор используются как инструменты в ходе очных занятий.

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения¶

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.

Занятия проводятся три раза в неделю. Обучающимся предоставляется возможность выбора удобного времени посещения из предложенного расписания: во вторник и в среду с 19:00 до 20:20. 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. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие стабильный

недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные турнирные результаты, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком разряде последних.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года.

Сертификат 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;
- итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в данном виде спорта, овладел техникой выполнения основных технических приемов и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. 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 настольного 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 настольного 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 (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество выполнения технических элементов, динамика показателей физической и технической подготовленности, результаты тренировочных партий и соблюдение методических рекомендаций по организации самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация (ПА) 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. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА), носящая комплексный характер и включающая 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.

Условные обозначения. УЗ, учебные занятия; ТКУ, текущий контроль успеваемости; ПА, промежуточная аттестация; ИА, итоговая аттестация.

Таблица 2

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный 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
Четный 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

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки теннисиста, от технического фундамента через физическую подготовку к тактической и соревновательной деятельности. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «–», а сам план приводится в сокращённом виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями. ПЗ, оценка выполнения на практическом занятии; СН, сдача нормативов; С, участие в соревнованиях; П, посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Техническая подготовка в настольном теннисе»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Техника ударов справа: накат и топспин	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Техника ударов слева: накат, подрезка, блок	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Техника подачи и приёма подачи	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие быстроты реакции и координации	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие скоростной выносливости и ловкости	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Профилактика утомления и средства восстановления	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Тактическая, психологическая и соревновательная подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Тактика одиночной и парной игры	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.2.	Тема 2. Психологическая подготовка	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации ⁸			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	и саморегуляция																
3.3.	Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Техническая подготовка в настольном теннисе	
<i>Тема 1.1. Техника ударов справа: накат и топспин</i>	Тема охватывает освоение и совершенствование базовых атакующих ударов справа, составляющих фундамент технического арсенала игрока в настольный теннис и определяющих эффективность наступательных действий. Работа ведется по нескольким направлениям. 1) биомеханические основы удара справа (форхенда). Исходная стойка, хват ракетки, работа ног при подготовке к удару, замах, ударное движение с использованием вращательного движения корпуса и предплечья, точка контакта с мячом и завершающая фаза удара. Анализируются различные варианты хватов ракетки (европейский, азиатский, перо) и их влияние на характер вращения мяча и технику выполнения ударов. 2) накат справа как базовый атакующий удар с умеренным верхним вращением, обеспечивающий стабильность и контроль игры. Особое внимание уделяется формированию правильной структуры движения, включающей согласованную работу ног, корпуса и руки. 3) топспин справа как основной атакующий удар современного настольного тенниса, характеризующийся сильным верхним вращением мяча. Прорабатываются особенности техники ударов справа в различных игровых ситуациях: удары по коротким и длинным мячам, контротопспин, удары в движении, завершающие удары по высоким мячам. 4) развитие чувства мяча. Точность контроля силы и вращения, умение варьировать траекторию и скорость полёта мяча в зависимости от тактической задачи. Значительное внимание уделяется именно этой стороне технического мастерства, без которой все остальные элементы теряют практический смысл.
<i>Тема 1.2. Техника ударов слева: накат, подрезка, блок</i>	Тема направлена на формирование технического мастерства в выполнении ударов слева, обеспечивающих универсальность игровых действий и надёжную защиту левой половины стола. 1) биомеханическая структура удара слева (бэкхенда). Исходное положение, подготовительная фаза, ударное движение с характерным движением предплечья от локтя и завершающая фаза. Анализируются различия в технике ударов слева при использовании европейского хвата и хвата «перо», их преимущества и ограничения в различных игровых ситуациях. 2) накат слева как базовый контратакующий удар, обеспечивающий поддержание темпа игры и создание давления на соперника. 3) подрезка слева как защитный удар с нижним вращением, позволяющий нейтрализовать атакующие действия соперника и варьировать характер вращения в розыгрыше. 4) блок слева, короткий контрудар, выполняемый близко к столу и используемый для противодействия

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	топспинам соперника. Формируются навыки быстрого переключения между различными типами ударов слева в зависимости от характера приходящего мяча. 5) типичные технические ошибки при выполнении ударов слева, методы их выявления и коррекции посредством специальных упражнений и игровых заданий. Опыт работы со спортсменами показывает, что именно ошибки в работе предплечья и кисти чаще всего тормозят прогресс в ударах слева.
<i>Тема 1.3. Техника подачи и приёма подачи</i>	Содержание темы посвящено освоению техники подачи, единственного элемента в настольном теннисе, полностью контролируемого игроком без воздействия соперника, а также навыков эффективного приёма разнообразных подач. 1) биомеханическая структура подачи. Исходное положение, подброс мяча в соответствии с правилами, движение ракетки с приданием мячу различных видов вращения, точка контакта и завершающая фаза движения. Анализируются различные типы подач по характеру вращения: подача с нижним вращением, подача с верхним вращением, подача с боковым вращением и комбинированные варианты. 2) 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. 3) техника приёма подачи. Распознавание типа вращения по движению ракетки подающего, выбор оптимального способа приёма (откидка, подставка, атакующий флип), техника короткого приёма под сетку и длинного атакующего приёма. 4) тактические комбинации, начинающиеся с подачи, включая планирование третьего удара после подачи. Формируются навыки чтения намерений соперника и адаптации техники приёма к различным типам подач.
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	
<i>Тема 2.1. Развитие быстроты реакции и координации</i>	В рамках темы осваивается система упражнений, направленных на развитие физических качеств, определяющих эффективность соревновательной деятельности игрока в настольный теннис. 1) 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. 2) методы развития координационных способностей, включающие зрительно-моторную координацию как ключевое качество для точного контакта ракетки с мячом, способность к ориентированию в пространстве игровой зоны, дифференцирование

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	пространственных, временных и силовых параметров движения. 3) 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. 4) взаимосвязь уровня развития физических качеств и эффективности технических действий, навыки включения упражнений на развитие быстроты и координации в структуру каждого тренировочного занятия. Примечательно, что именно координационные упражнения дают наиболее быстрый и заметный эффект у начинающих игроков.
<i>Тема 2.2. Развитие скоростной выносливости и ловкости</i>	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. 1) 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. 2) 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. 3) 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.
<i>Тема 2.3. Профилактика утомления и средства восстановления</i>	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. 1) 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,

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	зрительное утомление при длительном отслеживании быстро летящего мяча. 2) комплексы профилактических упражнений, направленных на укрепление мышц-стабилизаторов суставов, развитие гибкости, профилактику дисбаланса мышечного развития. 3) средства восстановления после тренировочных нагрузок. Педагогические средства восстановления, рациональное чередование интенсивных игровых упражнений и упражнений технической направленности, использование разгрузочных тренировочных занятий. 4) 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. 5) признаки переутомления и перетренированности, методы их профилактики посредством грамотного планирования тренировочных нагрузок и соблюдения режима дня.
Раздел 3. Тактическая, психологическая и соревновательная подготовка	
<i>Тема 3.1. Тактика одиночной и парной игры</i>	В рамках темы осваиваются принципы тактического мышления и планирования игровых действий в одиночном и парном разрядах настольного тенниса. 1) 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. 2) тактика игры на различных этапах розыгрыша. Тактика подачи и третьего удара, тактика приёма подачи и четвёртого удара, развитие и завершение атаки, защитные действия и контратака. 3) 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). 4) навыки анализа игры соперника в ходе матча, выявления его технических предпочтений и слабых сторон, адаптации собственной тактики к особенностям конкретного оппонента. На первый взгляд, тактика в настольном теннисе проста. При ближайшем рассмотрении становится очевидно, что именно тактическая гибкость отличает сильного игрока от просто технически подготовленного.
<i>Тема 3.2.</i>	Тема направлена на формирование психологической

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>Психологическая подготовка и саморегуляция</i>	устойчивости и навыков управления собственным состоянием в тренировочной и соревновательной деятельности. 1) 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. 2) методы психической саморегуляции. Техники дыхательной релаксации между розыгрышами и партиями, приёмы концентрации и переключения внимания, методы визуализации технических элементов и тактических комбинаций. 3) формирование оптимального соревновательного состояния и управление предстартовым волнением. Приёмы работы с негативными мыслями после проигранных очков, методы восстановления концентрации после ошибок. 4) ритуалы подготовки к подаче и приёму, обеспечивающие стабильность эмоционального состояния, понимание роли позитивного внутреннего диалога и его влияния на качество игры. 5) 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.
<i>Тема 3.3. Соревновательная деятельность и её анализ</i>	Центральным компонентом темы выступает практическая реализация соревновательной подготовки, включающая участие в учебных играх на тренировках, а также в соревнованиях различного уровня. 1) моделирование условий официальных соревнований в тренировочном процессе. 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. 2) 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. 3) методы анализа соревновательной деятельности, включающие разбор проведённых матчей с анализом эффективности подач и приёма, результативности атакующих действий, количества невынужденных ошибок, действий на ключевых очках,

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	выявление закономерностей успешных и неуспешных розыгрышей, формулирование задач на последующий тренировочный период.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

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

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

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

Функциональная подготовка организма к игровой деятельности реализуется посредством выполнения комплекса специализированных упражнений. Общая разминка включает беговые упражнения различной интенсивности и направленности, приставные и скрестные шаги, упражнения на координацию, обеспечивающие активизацию сердечно-сосудистой системы и повышение общего тонуса организма. Особое внимание уделяется специальной разминке, направленной на подготовку мышц и суставов, непосредственно задействованных в настольном теннисе. Выполняются вращательные движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, динамические растягивающие упражнения для мышц ног, туловища и плечевого пояса. Разминочные удары у стола выполняются в невысоком темпе с акцентом на контроль мяча и воспроизведение правильной биомеханической структуры ударных движений.

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

- основная часть. 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. Речь идет о скоростно-силовых способностях, координации движений, ловкости, специальной выносливости, быстроте реакции и стартовой скорости.

- заключительная часть. 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.

Рекомендуемая методическая литература:

1. Теннис, настольный теннис, бадминтон: учебник для вузов / под общей редакцией Е.В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 95 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-19051-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/589737> \.

2. 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, 2026. - 344 с.

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»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

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		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 противостояния.

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.