

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

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

Руководитель структурного
подразделения

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«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 «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 «Теннис» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Теннис понимается здесь как сложный 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.

Специфика тенниса накладывает отпечаток на требования к здоровью занимающихся. К освоению программы допускаются студенты основной медицинской группы, поскольку соревновательная деятельность теннисиста предъявляет высокие требования к кардиореспираторной системе и опорно-двигательному аппарату. Практика подтверждает, что именно эта особенность делает теннисную секцию мощным стимулом для поддержания отличной физической формы, однако требует отсутствия серьезных медицинских противопоказаний к интенсивным динамическим нагрузкам.

Цель программы состоит в системном повышении уровня теннисной 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 четырём группам:

- освоение биомеханических основ техники ударов с отскока, подачи, приёма, игры с лёта, 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 скоростно-силовых способностей, координации движений, гибкости, общей и специальной выносливости, быстроты простой и сложной двигательной реакции, 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 травматизма и поддержание оптимального психофизиологического состояния при высокой учебной занятости;
- воспитание волевых качеств, эмоциональной устойчивости, ответственности за принимаемые решения, культуры уважительного отношения к сопернику, 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 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.

Программа включает систему мероприятий по выявлению студентов с выраженными задатками к теннисной деятельности. Для них разрабатываются индивидуализированные рекомендации по дальнейшему совершенствованию с учётом стилевых особенностей игры, сильных и слабых сторон подготовки, психологических характеристик. Поддержка выражается в систематическом включении в сборные команды

институтов и Академии, методическом сопровождении соревновательной деятельности, доступе к специализированным теннисным ресурсам, создании благоприятных организационно-педагогических условий для роста мастерства.

Освоение программы создаёт предпосылки для самоопределения в области физической культуры и спорта. В тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях теннисного тренера, инструктора, организатора соревнований, спортивного менеджера. Не менее значимо другое, развитые координационные способности и навыки тактического мышления напрямую востребованы в управленческой деятельности, и программа помогает студенту осознать роль физической подготовленности в эффективности государственного служащего. Компетенции теннисиста обладают выраженным трансферным характером и переносятся в широкий спектр профессий, связанных с анализом, принятием решений и стратегическим планированием.

Систематические занятия 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. Соревновательная природа игры развивает эмоциональную устойчивость, контроль психоэмоционального состояния в условиях стресса, навыки объективной самооценки и критического анализа собственных действий. Воспитывается ответственное отношение к принимаемым решениям и готовность отвечать за их результат.

Планирование тренировочных занятий и соревнований ведётся с учётом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на успеваемость. Теннис создаёт уникальные возможности для социализации студентов, расширяет круг межличностных контактов, формирует устойчивые дружеские связи на основе совместной спортивной деятельности. Примечательно, что теннисное сообщество отличается культурой уважительного отношения к сопернику, соблюдением этических норм и традиций, и студент естественным образом усваивает нормы корректного поведения в конкурентной среде.

Воспитательный потенциал ракеточного спорта реализуется через формирование гражданской ответственности и корпоративной идентичности. Участие в соревнованиях в качестве представителя Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Спортивные успехи порождают чувство гордости за принадлежность к академическому сообществу. Теннис как культурное явление мирового значения приобщает студента к спортивному наследию человечества и воспитывает уважение к традициям и истории вида спорта.

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 «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 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. 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 «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 ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и	Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
				Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
			умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	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 теннисе; знает принципы построения тренировочного процесса в ракеточных видах спорта; знает правила соревнований по теннису; знает основы профилактики травматизма и перетренированности; 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, смэш); 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 тенниса как сложно-координационного вида спорта задает требования к контингенту, отличные от требований в видах спорта с циклической структурой движений. Они сводятся к трём 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 Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных структурных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен интервалом от 18 до 25 лет включительно. Уровень теннисной подготовленности может быть любым. В одной группе оказываются и разрядники с турнирным опытом, и студенты, впервые взявшие ракетку, и такое соседство при грамотной дифференциации заданий скорее помогает, чем мешает. Обязательное условие одно, выраженная мотивация к занятиям. Предшествующий опыт в других ракеточных играх рассматривается как благоприятный фактор;

- к занятиям допускаются студенты, отнесенные к основной медицинской группе. Теннис предъявляет высокие требования к кардиореспираторной системе и суставам, поэтому программу в полном объеме могут освоить лица, не имеющие медицинских противопоказаний к интенсивным динамическим нагрузкам и резким изменениям направления движения.

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 биомеханике ударов, тактических схемах, правилах соревнований, основах спортивной гигиены и режима дня сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранная у сетки идея через десять минут проверяется в тренировочном розыгрыше, а ошибка, допущенная при приёме подачи, в тот же день становится предметом анализа.

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

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

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведенных на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся три раза в неделю. Обучающимся предлагается расписание, из которого они выбирают удобное время посещения: в четверг с 20:40 до 22:00 и в субботу с 15:40 до 17:00. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым

достигает не менее четырех академических часов, годовой объем учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный трехлетний курс общее количество учебных часов достигает 492 часов.

Гибкий график позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и уровня подготовленности. 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. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных качеств теннисиста и предупреждает состояние физического перенапряжения.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «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 разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов в ракеточных видах спорта. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение теннисной техники и практики, развитие координационных способностей и формирование навыков соревновательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество выполнения ударов, результаты тренировочных геймов, динамика освоения теоретического материала и выполнение самостоятельных заданий. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает контрольные задания по технике и тактике, демонстрацию знаний в области правил игры, участие в контрольных турнирах. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не входить в конфликт с академическими обязательствами.

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 сокращенном 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 теннисе»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Техника ударов с отскока: форхенд и бэкхенд	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Техника подачи и приёма подачи	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Техника игры с лёта и завершающих ударов	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие выносливости и гибкости	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Профилактика травматизма 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			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 теннисе»	
<i>Тема 1.1. Техника ударов с отскока, форхенд и бэкхенд</i>	Тема охватывает освоение и совершенствование базовых ударов с отскока, служащих 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, полузападный, 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. Значительное внимание уделяется развитию чувства мяча, точности контроля силы удара и умения варьировать траекторию полёта мяча в зависимости от тактической задачи.
<i>Тема 1.2. Техника подачи и приёма подачи</i>	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

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	выполнении подачи и приёма, методы их выявления и коррекции.
<i>Тема 1.3. Техника игры с лёта и завершающих ударов</i>	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, скорости 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»	
<i>Тема 2.1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации</i>	Тема охватывает систему 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

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	технических действий, навыки планирования физической подготовки в структуре тренировочного процесса.
<i>Тема 2.2. Развитие выносливости и гибкости</i>	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.
<i>Тема 2.3. Профилактика травматизма и средства восстановления</i>	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

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	восстановления. Изучаются признаки переутомления и перетренированности, методы их профилактики и коррекции тренировочного процесса при их появлении.
Раздел 3. «Тактическая, психологическая и соревновательная подготовка»	
<i>Тема 3.1. Тактика одиночной и парной игры</i>	Тема охватывает 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.
<i>Тема 3.2. Психологическая подготовка и саморегуляция</i>	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

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	психологическое состояние, выявлять факторы, способствующие оптимальному и неоптимальному состоянию в соревновательной деятельности.
Тема 3.3. Соревновательная деятельность и её анализ	Центральным компонентом темы выступает 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.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «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. Тренировочный процесс проходит 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 санитарным нормам для помещений, предназначенных для интенсивной зрительной работы, и обеспечивает комфортные условия при многочасовых

занятиях. Мелочь на первый взгляд, но блики от солнца или неравномерный свет утомляют теннисиста быстрее любого затяжного розыгрыша.

Основное оборудование и инвентарь. Корт укомплектован 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. Программа обеспечена запасом теннисных мячей, соответствующих стандартам ITF, в количестве, достаточном для организации групповых тренировочных занятий. Для сбора мячей используются специализированные корзины и тележки.

Информационно-техническое оснащение и программное обеспечение. Для организации тренировочного процесса используются тренировочные мишени 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. Корт оснащён измерительным оборудованием для контроля скорости подачи, а также видеозаписывающей аппаратурой для анализа техники. Программные средства применяются исключительно как инструменты очного занятия и не подменяют работу тренера-преподавателя.

Учебно-методические материалы. Библиотека литературы включает учебники по различным аспектам игры, биографии выдающихся теннисистов, методические пособия по биомеханике ударов, тактике одиночной и парной игры. Обеспечен доступ к электронным ресурсам, в том числе к базам данных матчей и онлайн-платформам для анализа статистики.

Вспомогательные помещения. Занимающимся обеспечены комфортные условия пребывания, включая доступ к санитарным помещениям и зонам отдыха. Для проведения тактических разборов и видеоанализа техники используется учебная аудитория, оборудованная мультимедийным проектором или интерактивной панелью.

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.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей интенсивной физической и координационной работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует ключевые технические и тактические аспекты, которые предстоит освоить или усовершенствовать. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность группы, оценивается текущее состояние обучающихся. Подготовка к основной работе идет через разминочные задания, активизирующие кардиореспираторную систему и настраивающие на теннисную деятельность. Разминка может включать беговые упражнения, работу на координационной лестнице, короткие розыгрыши у сетки с акцентом на чувство мяча. Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение заданий, концентрацией внимания и созданием положительного эмоционального фона.

- **основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование теоретических знаний и практических навыков в соответствии с тематическим планом. Теоретическая

работа включает разбор биомеханики ударов с объяснением стратегических и тактических идей, анализ матчей выдающихся теннисистов, изучение типовых приёмов и планов в различных типах позиций. Тренер-преподаватель показывает образцы качественной игры, раскрывает логику принятия решений, типичные ошибки и способы их предупреждения. Движение идет от простого к сложному. Сначала базовые концепции, затем их углубление и усложнение с учетом подготовленности группы. Практическая работа охватывает решение тактических и стратегических заданий, тренировочные геймы, анализ сыгранных матчей. По мере освоения базового материала задания усложняются, а самостоятельность обучающихся в анализе позиций и принятии решений растет. Особое значение придается умению применять теорию в практической игре, навыкам самостоятельного анализа и объективной самооценки.

- **заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие физического напряжения и подготовку к следующему занятию. Обучающиеся вместе с тренером-преподавателем подводят итоги, формулируют основные выводы, обсуждают возникшие вопросы. Завершает занятие анализ выполнения поставленных задач, в ходе которого отмечаются достижения, указываются ошибки и намечаются пути их исправления. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых упражнения на растягивание, работа с массажными роликами, имитационные упражнения без мяча, анализ собственных матчей с использованием видеозаписей. Организованное завершение занятия воспитывает ответственное отношение к систематической самостоятельной работе над мастерством.

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 «Теннис» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика тенниса как сложнокоординационного вида спорта, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса, уровню теоретической подготовки и практического мастерства, 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 «Теннис» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику тенниса как сложно-координационного вида спорта, требующего планомерного освоения теоретических знаний, развития координационных способностей и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы признаётся систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень подготовленности обучающегося в условиях реального 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 предоставляет сведения 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 передаётся 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.