

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Искаков Ирлан Жангазыевич Автономная некоммерческая организация высшего образования

Должность: Ректор

«**Университет при Межпарламентской Ассамблее ЕвразЭС**»

Дата подписания: 27.10.2022 17:52:36

Уникальный программный ключ:

a748d5b672796bd7b37612bb23a3449357804892a0d120774ea9def3ef7a2bc0

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Настольный теннис

*(наименование дисциплины)*

Направление подготовки/Специальность 37.03.01 Психология

Квалификация выпускника Бакалавр

Направленность (профиль) Психологическое консультирование

2022 г.

## **1. Место дисциплины в структуре образовательной программы, входные требования для освоения дисциплины (при необходимости)**

Дисциплина «Настольный теннис» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту, реализуемой при обучении по программе бакалавриата.

## **2. Объем дисциплины в зачетных единицах**

Объем дисциплины составляет 328 академических часов.

## **3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)**

### *2 семестр*

#### **Раздел 1. Техническая подготовка настольный теннис.**

Тема 1.1 Беседа об истории развития игры. Правила игры в настольный теннис. Стойки игрока их классификации. Способы держания ракетки.

Тема 1.2. Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет.

Тема 1.3. Обучение умений направлять мяч по диагонали и по прямой. Обучение ударам с разным видом вращений мяча. Игра.

Тема 1.4. Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей. Учебная игра

#### **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Индивидуальные тактические действия. Выбор позиции теннисистов.

Тема 2.2. Тактика одиночной игры. Свободная игра на столе.

Тема 2.3 Тактика игры против игры активного защитника.

Тема 2.4. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Тема 2.5 Групповые действия игроков в защите в и линии и меж линиями.

### *3 семестр*

#### **Раздел 1. Техническая подготовка теннисистов.**

Тема 1.1 Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе, сочетание ударов. Парные игры.

Тема 1.2. Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов. Удары без вращений мяча

Тема 1.3. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Тема 1.4. Техника ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

#### **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Упражнения на развитие координации, подвижные игры, ОФП.

Тема 1.2. Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.

Тема 1.3 Основы тактики и судейства . Турниры. Свободная игра.

Тема 1.4. Тактическая подготовка. Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо и влево.

Тема 1.5 Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

#### 4 семестр

##### **Раздел 1. Техническая подготовка теннисистов.**

Тема 1.1 Обучение основным стойкам теннисиста. Техника работы ног при ударах справа и слева в движении. Подброс мяча при подаче.

Тема 1.2. Совершенствование ударов с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет.

Тема 1.3. Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории, Обучение ударам с разным видом вращений мяча.

Тема 1.4. Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей.

##### **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Тактические схемы. Выполнение подач разными ударами.

Тема 1.2. Упражнения на гибкость. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.

Тема 1.3 Удар накат слева. Упражнения на ловкость. Учебная игра.

Тема 1.4. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Тема 1.5. Игра с тренером. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.

#### 5 семестр

##### **Раздел 1. Техническая подготовка теннисистов.**

Тема 1.1 Игра накатом — различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева

Тема 1.2. Техника выполнения подач разными ударами.

Тема 1.3. Обучение приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Обучение приему срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

Тема 1.4. Обучение быстрой и медленной срезке, срезке в передвижении. Срезка слева и справа в сочетании.

##### **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Комбинации, применяемые в настольном теннисе. Выполнение подач разными ударами.

Тема 1.2. Учебно-тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке

Тема 1.3 Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей

Тема 1.4. Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку

Тема 1.5 Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести).

#### 6 семестр

##### **Раздел 1. Техническая подготовка теннисистов.**

Тема 1.1 Совершенствование техники выполнения контрнатата справа направо с небольшим передвижением вдоль стола.

Тема 1.2. Совершенствование подач и их приёма

##### **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланса с различного счета.

Тема 1.2. Тактика парных игр, командной встречи. Игра с форой.

## 7 семестр

### **Раздел 1. Техническая подготовка теннисистов.**

Тема 1.1 1. Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;

Тема 1.2. Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

### **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Розыгрыши «двухходовую» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом).

Тема 1.2. Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля.

## **4. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины**

Изучение дисциплины включает контактную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях в форме занятий различных типов в соответствии со спецификой дисциплины и самостоятельную работу обучающихся в объемах соответственно учебному плану. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

### **Практические занятия**

## 2 семестр

### **Раздел 1. Техническая подготовка настольный теннис.**

Тема 1.1 Беседа об истории развития игры. Правила игры в настольный теннис. Стойки игрока их классификации. Способы держания ракетки.

Тема 1.2. Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет.

Тема 1.3. Обучение умений направлять мяч по диагонали и по прямой. Обучение ударам с разным видом вращений мяча. Игра.

Тема 1.4. Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей. Учебная игра

### **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Индивидуальные тактические действия. Выбор позиции теннисистов.

Тема 2.2. Тактика одиночной игры. Свободная игра на столе.

Тема 2.3 Тактика игры против игры активного защитника.

Тема 2.4. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Тема 2.5 Групповые действия игроков в защите в и линии и меж линиями.

## 3 семестр

### **Раздел 1. Техническая подготовка теннисистов.**

Тема 1.1 Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе, сочетание ударов. Парные игры.

Тема 1.2. Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов.  
Удары без вращения мяча

Тема 1.3. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Тема 1.4. Техника ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку,  
тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

### **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Упражнения на развитие координации, подвижные игры, ОФП.

Тема 1.2. Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.

Тема 1.3 Основы тактики и судейства. Турниры. Свободная игра.

Тема 1.4. Тактическая подготовка. Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо и влево.

Тема 1.5 Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

## 4 семестр

### **Раздел 1. Техническая подготовка теннисистов.**

Тема 1.1 Обучение основным стойкам теннисиста. Техника работы ног при ударах справа и слева в движении. Подброс мяча при подаче.

Тема 1.2. Совершенствование ударов с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет.

Тема 1.3. Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории, Обучение ударам с разным видом вращений мяча.

Тема 1.4. Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей.

### **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Тактические схемы. Выполнение подач разными ударами.

Тема 1.2. Упражнения на гибкость. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.

Тема 1.3 Удар накат слева. Упражнения на ловкость. Учебная игра.

Тема 1.4. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Тема 1.5. Игра с тренером. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.

## 5 семестр

### **Раздел 1. Техническая подготовка теннисистов.**

Тема 1.1 Игра накатом — различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева

Тема 1.2. Техника выполнения подач разными ударами. Учебная игра

Тема 1.3. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

Тема 1.4. Обучение быстрой и медленной срезке, срезке в передвижении. Срезка слева и справа в сочетании.

### **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Комбинации, применяемые в настольном теннисе. Выполнение подач разными ударами.

Тема 1.2. Учебно-тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке

Тема 1.3 Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей

Тема 1.4. Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку

Тема 1.5 Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести).

## 6 семестр

### **Раздел 1. Техническая подготовка теннисистов.**

Тема 1.1 Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола.

Тема 1.2. Совершенствование подач и их приёма

### **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланса с различного счета.

Тема 1.2. Тактика парных игр, командной встречи. Игра с форой.

## 7 семестр

### **Раздел 1. Техническая подготовка теннисистов.**

Тема 1.1 1. Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;

Тема 1.2. Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

### **Раздел 2. Тактическая подготовка теннисистов.**

Тема 2.1 Розыгрыши «двухходовую» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом).

Тема 1.2. Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля.

Практические занятия в специально оборудованных помещениях (спортивные залы и т.п.) включают разминку, освоение и выполнение комплексов упражнений в соответствии с конкретным направлением тренировок/видом спорта, а также участие в игровых видах спорта и спортивных мероприятиях.

## **5. Методические рекомендации для обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа студентов включает усвоение теоретического материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение самостоятельных заданий, в том числе физических упражнений, изучение литературных источников, использование Internet-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Характеристика настольного тенниса как средство физического воспитания
2. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
3. История возникновения и развития настольного тенниса.
4. Основные стили игры в настольном теннисе.
5. Основные термины настольного тенниса.
6. Актуальные проблемы развития настольного тенниса.
7. Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышами всех мест.
8. Розыгрыш очка. Костюм участника.
9. Правила парной игры. Система проведения командных соревнований
10. Классификация технических приемов в настольном теннисе

## **6. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **6.1 Планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций**

В процессе изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

<b>Индикаторы достижения компетенций</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
<b>ИД-1 (УК-7).</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>знает</i>
	<b>РО-1 ИД-1 (УК-7)</b> историю развития и правила игры в настольный теннис;
	<b>РО-2 ИД-1 (УК-7)</b> технику и тактику настольного тенниса.
	<i>умеет</i>
<b>РО-3 ИД-1 (УК-7)</b> применять системы физической и функциональной активности, обеспечивающие	
сохранение и укрепление здоровья, подбирать физические упражнения для обеспечения полноценной	
социальной и профессиональной деятельности;	
<b>РО-4 ИД-1 (УК-7)</b> применять различные приемы техники игры настольного тенниса.	

## **6.2 Перечень оценочных материалов**

Оценочные материалы представляют собой задания для выполнения студентом, позволяющие ему приобрести теоретические знания, практически умения (навыки) и опыт, а также решать задачи, связанные с будущей профессиональной деятельностью. Включают в себя задания для текущего контроля уровня успеваемости, оценивающие ход освоения учащимися дисциплины, и задания для промежуточной аттестации обучающихся, обеспечивающие оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

### **Примерные задания для проведения текущего контроля успеваемости**

#### **Темы рефератов**

1. История возникновения и развития настольного тенниса.
2. Настольный теннис в Олимпийских играх.
3. Эволюция и развитие инвентаря для игры в настольный теннис.
4. Эволюция и развитие правил игры в настольный теннис.
5. Виды соревнований в настольном теннисе.
6. Техника игры в настольный теннис. Современные тенденции развития настольного тенниса.
7. Тактика игры в настольный теннис. Современные тенденции развития настольного тенниса.
8. Рекреационные формы занятий настольным теннисом.
9. Особенности организации занятий настольным теннисом с инвалидами.
10. Настольный теннис как реабилитационное средство физической культуры.
11. Настольный теннис в летних оздоровительных лагерях.
12. Методика организации и проведения секционной и клубной работы по настольному теннису с населением.
13. Биографии выдающихся мировых игроков в настольный теннис (мужчины или женщины).
14. Биографии выдающихся отечественных игроков в настольный теннис (мужчины или женщины)..
15. Инвентарь настольного тенниса. Столы для настольного тенниса, технические характеристики.
16. Инвентарь настольного тенниса. Сетки для настольного тенниса, технические характеристики.
17. Инвентарь настольного тенниса. Основания для настольного тенниса.
18. Фото, технические характеристики.
19. Инвентарь настольного тенниса. Накладки для настольного тенниса, технические характеристики.
20. Инвентарь настольного тенниса. Мячи для настольного тенниса, технические характеристики.
21. Техника выполнения срезки справа или слева.
22. Техника выполнения наката справа или слева.
23. Техника выполнения топ-спина справа или слева.
24. Техника выполнения подрезки справа. Методический анализ.



25. Техника выполнения подрезки слева. Методический анализ.
26. Техника выполнения подачи справа или слева.
27. Техника выполнения свечи справа или слева. Методический анализ.
28. Техника выполнения завершающего удара справа или слева.
29. Методика организации соревнований по настольному теннису.
30. Методика проведения соревнований по настольному теннису.
31. История создания, структура и современная деятельность международной федерации настольного тенниса (ИТТФ).
32. Президенты международной федерации настольного тенниса (ИТТФ).
33. История создания, структура и современная деятельность Европейского союза настольного тенниса (ЕТТУ).

**Тест  
вариант 1**

**1) Как называется розыгрыш, результат которого не засчитан?**

- а) Спорный мяч
- б) Переигровка
- в) Мяч в игре
- г) Фол

**2) Как должен пролететь шар при подаче, чтобы она была признана правильной?**

- а) Над или вокруг комплекта сетки
- б) Над комплектом сетки
- в) Над или под комплектом сетки

**3) Чем нельзя играть в настольный теннис?**

- а) Пластмассовым мячом
- б) Целлулоидным мячом
- в) Резиновым мячом
- г) Можно играть любым из этих мячей

**4) Какова максимально допустимая толщина одной накладки, состоящей из слоя пористой резины и слоя обычной пупырчатой резины вместе с клеем?**

- а) 2 мм
- б) 2,2 мм
- в) 3 мм
- г) 4 мм

**5) Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим?**

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 5
- д) 10

**6) Чем можно ударять мяч во время розыгрыша?**

- а) Любой рукой или ракеткой

- б) Только ракеткой
- в) Ракеткой или рукой с ракеткой ниже локтевого сустава
- г) Ракеткой или рукой с ракеткой ниже запястья

**7) При подаче шар ударился о половину подающего, а затем, задев сетку, перелетел на половину принимающего. Следует ли переиграть такой мяч?**

- а) Да
- б) Нет

**8) Что должен сделать ведущий судья, если во время розыгрыша один из игроков случайно сдвинул игровую поверхность?**

- а) Присудить очко его сопернику
- б) Попросить игроков переиграть очко
- в) Снять 1 очко у этого игрока
- г) Остановить игру и доложить главному судье о случившемся

**9) Что не запрещено участнику соревнований?**

- а) Вступать в пререкания с судьями и соперниками
- б) Затягивать преднамеренно игру
- в) Пинать бортики соседней игровой площадки
- г) Все вышеперечисленное запрещено

**10) Игрок, выигравший жребий, выбрал право подавать первым в первой партии. Что может выбрать его соперник?**

- а) Сторону стола
- б) Мяч для игры
- в) Ракетку для игры
- г) Право подавать первым во второй партии

Ключ: 1 - б, 2 - а, 3 - в, 4 - г, 5 - а, 6 - г, 7 - а, 8 - а, 9 - г, 10 – а

## вариант 2

**Игроки какой страны впервые применили топ-спин в игре?**

- а) Китая
- б) Японии
- в) Советского Союза
- г) Венгрии
- д) ГДР

**2) В каком году был проведён первый официальный чемпионат мира по настольному теннису?**

- а) В 1901 году
- б) В 1917 году
- в) В 1926 году
- г) В 1934 году

**3) В каком городе находится музей Международной Федерации Настольного Тенниса?**

- а) В Лозанне (Швейцария)
- б) В Берлине (Германия)
- в) В Лондоне (Великобритания)
- г) В Москве (Россия)
- д) В Нью-Йорке (США)

**4) Чем из перечисленного не играли в настольный теннис до 90-х годов 19 века?**

- а) Пробкой от шампанского
- б) Резиновым мячом
- в) Целлулоидным мячом

**5) Кто из перечисленных спортсменов никогда не был олимпийским чемпионом в личном разряде?**

- а) Все ниже перечисленные были
- б) Ма Лонг
- в) Жан Жике
- г) Рю Сын Мин
- д) Ма Лин

**6) Кто из перечисленных спортсменов имеет одновременно титул олимпийского чемпиона, чемпиона мира и чемпиона Европы?**

- а) Владимир Самсонов
- б) Ян-Ове Вальднер
- в) Йорг Росскопф
- г) Жан-Филипп Гасьен

**7) Кто из перечисленных спортсменок стала абсолютной чемпионкой Европы в 1970 году?**

- а) Лайма Балайшите
- б) Валентина Попова
- в) Зоя Руднова
- г) Светлана Гринберг

**8) В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?**

- а) В 1980
- б) В 1984
- в) В 1988
- г) В 1992
- д) В 1996

**9) В каком году была создана Международная федерация настольного тенниса?**

- а) В 1926
- б) В 1928

- в) В 1929
- г) В 1931

**10) В каком году было анонсировано появление нового мяча диаметром 40 мм, который должен был заменить прежний мяч диаметром 38 мм?**

- а) В 1988
- б) В 2000
- в) В 2003
- г) В 2010

Ключ: 1 – б, 2 – в, 3 – а, 4 – в, 5 – а, 6 – б, 7- в, 8- в, 9 – а, 10 – б

### вариант 3

**1) В каком году было введено правило, запрещающее подкручивать шар пальцами при подаче?**

- а) В 1926
- б) В 1937
- в) В 1952
- г) В 1986

**2) Что из перечисленного никак не связано с настольным теннисом?**

- а) Флим-Флам
- б) Пинг-Понг
- в) Госсима
- г) Виф-Ваф
- д) Сепак такро

**3) В каком году федерация настольного тенниса СССР вступила в Международную федерацию настольного тенниса?**

- а) В 1926
- б) В 1927
- в) В 1954
- г) В 1969

**4) Кто придумал использовать целлулоидный мяч для игры в настольный теннис?**

- а) Чарлз Бакстер
- б) Джеймс Гибб
- в) Джон Джаке
- г) Е.К. Гуд

**5) Кто впервые догадался реконструировать ракетку, наклеив на нее кусок губчатой резины?**

- а) Чарлз Бакстер
- б) Джеймс Гибб
- в) Джон Джаке
- г) Е. К. Гуд

**6) В каком году СССР впервые выиграл золото на чемпионате мира по настольному теннису?**

- а) В 1969
- б) В 1971
- в) В 1973
- г) В 1975

**7) Кто был самым первым президентом Международной федерации настольного тенниса?**

- а) Билл Поуп
- б) Айвор Монтегю
- в) Джордж Росс
- г) Роланд Якоби
- д) Фритц Грубер

**8) Кто из спортсменов завоевал самое большое количество золотых медалей на чемпионатах мира по настольному теннису?**

- а) Рихард Бергман
- б) Ма Лин
- в) Мария Меднянски
- г) Ян-Уве Вальднер
- д) Виктор Барна

**9) Кто был самым первым чемпионом мира по настольному теннису?**

- а) Золтан Мехлович
- б) Виктор Барна
- в) Рихард Бергман
- г) Роланд Якоби

**10) Кто из советских спортсменок стала самой юной победительницей чемпионатов СССР?**

- а) Зоя Руднова
- б) Лайма Балайшите
- в) Светлана Гринберг
- г) Валентина Попова

Ключ: 1 – б, 2 – д, 3 – в, 4 – б, 5 – г, 6 – а, 7 – б, 8 – д, 9 – г, 10 – б.

**Примерные задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

**Примерный список вопросов к зачету (II семестр)**

***РО-1 ИД-1 (УК-7) знает историю развития и правила игры в настольный теннис;***

1. В какой стране появился настольный теннис и история развития игры в настольный теннис.
2. Федерация настольного тенниса. В каком году появилась, ее задачи и функции.
3. Правила игры в настольный теннис.
4. Необходимое оборудование для игры в настольный теннис. Какие функции и задачи оно выполняет.

5. Какие виды игры есть в настольном теннисе. Какие проводятся соревнования по настольному теннису

6. Классификации стойки игроков.
7. Основные правила и способы держания ракетки.

***РО-2 ИД-1 (УК-7) знает технику и тактику настольного тенниса.***

8. Техника ударов с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении.
9. Техника ударов с разным видом вращений мяча.
10. Техника ударов срезкой справа и слева в сочетании.
11. Индивидуальные тактические действия. Выбор позиции теннисистов.
12. Тактика одиночной игры. Свободная игра на столе.
13. Тактика игры против игры активного защитника.
14. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.
15. Групповые действия игроков в защите в и линии и меж линиями.

**Примерный список вопросов к зачету (III семестр)**

***РО-2 ИД-1 (УК-7) знает технику и тактику настольного тенниса.***

1. Насколько важна тактика в настольном теннисе.
2. Как правильно занять позицию в нападении при игре в настольный теннис.
3. Как правильно занять позицию в защите при игре в настольный теннис.
4. Какие тактические действия могут привести к победе в настольно теннисе.
5. Как может меняться тактика игры в разных матчах в настольном теннисе.
6. Виды упражнений для развития координации в настольном теннисе.
7. Виды упражнений для развития общей физической подготовки теннисиста.
8. Виды технических приемов теннисистов.
9. Тактика парной игры в настольный теннис
10. Основные виды и техники подач в настольном теннисе.
11. Тактическая подготовка. Выбор позиции.
12. Виды и техники подач в настольном теннисе.

**Примерный список вопросов к зачету (IV семестр)**

***РО-3 ИД-1 (УК-7) умеет применять системы физической и функциональной активности, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, подбирать физические упражнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;***

1. Какие стойки есть в настольном теннисе.
2. Технология наката удара слева. На что необходимо обращать внимание при ударе наката слева.
3. Как развить умение в настольном теннисе играть с длинных мячей.
4. Как развить умение в настольном теннисе играть с короткой подачей.
5. Какие виды подач бывают в настольном теннисе.
6. Какие виды ударов есть в настольном теннисе.
7. Какие отличия имеют ракетки в разных странах.
8. Что такое атакующие удары по линии.
9. Как часто один игрок может производить подачу в настольном теннисе.

***РО-2 ИД-1 (УК-7) знает технику и тактику настольного тенниса.***

10. Основные тактические варианты игры в настольном теннисе.

**Примерный список вопросов к зачету (V семестр)**

***РО-2 ИД-1 (УК-7) знает технику и тактику настольного тенниса.***

1. Что такое удар наката в настольном теннисе
2. Как обучить игрока, придавать мячу вращение при подаче в настольном теннисе
3. Какие упражнения на ловкость используют теннисисты для развития этого качества.
4. Какие качества развивает настольный теннис.
5. Что значит и как правильно принимать «срезкой» в настольном теннисе
6. Какие используют тактические схемы в настольном теннисе.
7. Какие виды подач существуют в настольном теннисе.
8. Как правильно производить подачу в настольном теннисе.

**Примерный список вопросов к зачету (VI семестр)**

***РО-1 ИД-2 (УК-7) знает историю развития и правила игры в настольный теннис;***

1. Современные тенденции развития настольного тенниса.

***РО-4 ИД-1 (УК-7) умеет применять различные приемы техники игры настольного тенниса.***

2. Техника игры в настольный теннис.
3. Тактика игры в настольный теннис.
4. Способы и техника приема мяча в настольном теннисе.
5. Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической.
6. Взаимосвязь технической и тактической подготовки.
7. Тактические комбинации в настольном теннисе.

**Примерный список вопросов к зачету с оценкой (VII семестр)**

***РО-3 ИД-1 (УК-7) умеет применять системы физической и функциональной активности, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, подбирать физические упражнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;***

1. Методы развития двигательных качеств в настольном теннисе и их характеристика.
2. Материально-техническое обеспечение занятий настольным теннисом.
3. Место и значение настольного тенниса в системе физического воспитания.
4. Характеристика настольного тенниса и его специфические признаки.
5. Характеристика двигательных качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость), значение в настольном теннисе.
6. Методика воспитания двигательных качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость), значение в настольном теннисе.

***РО-1 ИД-2 (УК-7) знает историю развития и правила игры в настольный теннис;***

7. Тренировка в настольном теннисе, её характеристика и содержание.
8. Основные понятия об игре в настольный теннис. Эволюция игровой деятельности. Влияние игровой деятельности на организм занимающихся.
9. Последовательность обучения техническим приёмам и тактическим действиям в спортивных играх.

***Контрольные требования для допуска к зачету (зачету с оценкой)  
РО-4 ИД-1 (УК-7) умеет применять системы физической и функциональной активности, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, подбирать физические упражнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;***

**II семестр (первый курс)**

**Девушки**

<b>1. Обязательные контрольные тесты</b>	<b>Норматив (кол-во раз)</b>
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	40
Отжимание	10
Спина	60
Скакалка за минуту	130
Наклон вперед из положения сидя	20
<b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b>	

**Юноши**

<b>1. Обязательные контрольные тесты</b>	<b>Норматив (кол-во раз)</b>
Подтягивание на перекладине	12
Отжимание	30
Пресс за минуту	50
Спина за минуту	70
Скакалка за минуту	100
<b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b>	

**III семестр (второй курс)**

**Девушки**

<b>1. Обязательные контрольные тесты</b>	<b>Норматив (кол-во раз)</b>
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	50
Отжимание	13
Спина	60
Скакалка за минуту	140
Наклон вперед из положения сидя	24
<b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b>	



**Юноши**

<b>1. Обязательные контрольные тесты</b>	<b>Норматив (кол-во раз)</b>
Подтягивание на перекладине	14
Отжимание	30
Пресс за минуту	65
Спина за минуту	70
Скакалка за минуту	110
<b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b>	

**IV семестр (второй курс)**

**Девушки**

<b>1. Обязательные контрольные тесты</b>	<b>Норматив (кол-во раз)</b>
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	50
Отжимание	13
Спина	60
Скакалка за минуту	140
Наклон вперед из положения сидя	24
<b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b>	

**Юноши**

<b>1. Обязательные контрольные тесты</b>	<b>Норматив (кол-во раз)</b>
Подтягивание на перекладине	12
Отжимание	30
Пресс за минуту	65
Спина за минуту	70
Скакалка за минуту	110
<b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b>	

**V семестр (третий курс)**

**Девушки**

<b>1. Обязательные контрольные тесты</b>	<b>норматив</b>
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	50
Отжимание	13
Спина	60
Скакалка за минуту	140
Наклон вперед из положения сидя	24
<b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b>	

**Юноши**

<b>1. Обязательные контрольные тесты</b>	<b>норматив</b>
Подтягивание на перекладине	13
Отжимание	34
Пресс за минуту	65
Спина за минуту	70
Скакалка за минуту	110
<b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b>	

## VI семестр (третий курс)

### Девушки

1. Обязательные контрольные тесты	норматив
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	50
Отжимание	13
Спина	60
Скакалка за минуту	140
Наклон вперед из положения сидя	24
<b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b>	

### Юноши

1. Обязательные контрольные тесты	норматив
Подтягивание на перекладине	12
Отжимание	30
Пресс за минуту	65
Спина за минуту	70
Скакалка за минуту	110
<b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b>	

## VII семестр (четвертый курс)

### Девушки

1. Обязательные контрольные тесты	норматив
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	50
Отжимание	14
Спина	65
Скакалка за минуту	145
Наклон вперед из положения сидя	26
<b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b>	

### Юноши

1. Обязательные контрольные тесты	норматив
Подтягивание на перекладине	14
Отжимание	40
Пресс за минуту	70
Спина за минуту	80
Скакалка за минуту	120
<b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b>	

### **6.3. Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок**

Для оценивания результатов промежуточной аттестации применяется шкала оценивания, включающая следующие оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено», «не зачтено».

### **Зачет. Критерии выставления оценок**

Допуск к зачету осуществляется на основании посещаемости студентом аудиторных занятий и успешном освоении материалов лекций и семинаров.

Знания обучающихся оцениваются путем выставления по результатам ответа обучающегося итоговой оценки «зачтено», либо «не зачтено».

Оценка «зачтено» при приеме зачета выставляется в случае:

- полного и правильного изложения обучающимся учебного материала по каждому из вопросов;
- самостоятельной подготовки обучающегося к ответу в установленные для этого сроки, исключая использование нормативных источников, основной и дополнительной литературы, конспектов лекций и иного вспомогательного материала, кроме случаев специального указания или разрешения преподавателя;
- владения обучающимся понятийно-категориальным аппаратом;
- логически последовательного, взаимосвязанного и правильно структурированного изложения обучающимся учебного материала, умения устанавливать и проследить причинно-следственные связи между событиями, процессами и явлениями, о которых идет речь;
- приведения обучающимся надлежащей аргументации, наличия у обучающегося логически и нормативно обоснованной точки зрения при освещении проблемных, дискуссионных аспектов учебного материала по вопросам;
- лаконичного и правильного ответа обучающегося на дополнительные вопросы преподавателя.

Оценка «зачтено» может быть выставлена также при соблюдении вышеперечисленных требований в основном, без существенных ошибок и пробелов при изложении обучающимся учебного материала, приведении ссылок на нормативно-правовые акты, а также на их отдельные принципиально значимые положения.

Оценка «не зачтено» при приеме зачета выставляется в случае:

- отказа обучающегося от ответа по билету с указанием, либо без указания причин;
- невозможности изложения обучающимся учебного материала по одному или всем вопросам;
- допущения обучающимся существенных ошибок при изложении учебного материала по одному или всем вопросам;
- невладения обучающимся понятийно-категориальным аппаратом;
- невозможность обучающегося дать ответы на дополнительные вопросы преподавателя.

Любой из указанных недостатков может служить основанием для выставления обучающемуся оценки «не зачтено».

Дополнительные вопросы могут быть заданы обучающимся в случаях:

- необходимости конкретизации информации по вопросам с целью проверки глубины знаний отвечающего по связанным между собой темам и проблемам;
- необходимости проверки знаний отвечающего по основным темам и проблемам курса при недостаточной полноте его ответа по вопросам билета.

В случае, когда для проведения промежуточной аттестации в форме тестирования используется шкала, включающая оценки «зачтено» и «не зачтено», то

**«Зачтено»** обучающиеся получают в том случае, если верные ответы составляют от 50% до 100% от общего количества

«Не зачтено» обучающиеся получают в том случае, если верные ответы на тест составляют менее 50 %.

### **Зачет с оценкой. Критерии выставления оценок**

Знания обучающихся оцениваются путем выставления по результатам ответа обучающегося итоговой оценки «отлично», либо «хорошо», либо «удовлетворительно», либо «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» при приеме зачета с оценкой выставляется в случае:

- полного, правильного и уверенного изложения обучающимся учебного материала по каждому из вопросов билета;
- уверенного владения обучающимся понятийно-категориальным аппаратом учебной дисциплины;
- логически последовательного, взаимосвязанного и правильно структурированного изложения обучающимся учебного материала, умения устанавливать и проследивать причинно-следственные связи между событиями, процессами и явлениями, о которых идет речь в вопросах билета;
- приведения обучающимся надлежащей аргументации, наличия у обучающегося логически и нормативно обоснованной точки зрения при освещении проблемных, дискуссионных аспектов учебного материала по вопросам билета;
- лаконичного и правильного ответа обучающегося на дополнительные вопросы преподавателя.

Оценка «хорошо» при приеме зачета с оценкой выставляется в случае:

- недостаточной полноты изложения обучающимся учебного материала по отдельным (одному или двум) вопросам билета при условии полного, правильного и уверенного изложения учебного материала по, как минимум, одному вопросу билета;
- допущения обучающимся незначительных ошибок и неточностей при изложении учебного материала по отдельным (одному или двум) вопросам билета;
- допущения обучающимся незначительных ошибок и неточностей при использовании в ходе ответа отдельных понятий и категорий дисциплины;
- нарушения обучающимся логической последовательности, взаимосвязи и структуры изложения учебного материала по отдельным вопросам билета, недостаточного умения обучающегося устанавливать и проследивать причинно-следственные связи между событиями, процессами и явлениями, о которых идет речь в вопросах билета;
- приведения обучающимся слабой аргументации, наличия у обучающегося недостаточно логически и нормативно обоснованной точки зрения при освещении проблемных, дискуссионных аспектов учебного материала по вопросам билета;
- допущения обучающимся незначительных ошибок и неточностей при ответе на дополнительные вопросы преподавателя.

Любой из указанных недостатков или их определенная совокупность могут служить основанием для выставления обучающемуся оценки «хорошо».

Оценка «удовлетворительно» при приеме зачета с оценкой выставляется в случае:

- невозможности изложения обучающимся учебного материала по любому из вопросов билета при условии полного, правильного и уверенного изложения учебного материала по как минимум одному из вопросов билета;

- допущения обучающимся существенных ошибок при изложении учебного материала по отдельным (одному или двум) вопросам билета;
- допущении обучающимся ошибок при использовании в ходе ответа основных понятий и категорий учебной дисциплины;
- существенного нарушения обучающимся или отсутствия у обучающегося логической последовательности, взаимосвязи и структуры изложения учебного материала, неумения обучающегося устанавливать и прослеживать причинно-следственные связи между событиями, процессами и явлениями, о которых идет речь в вопросах билета;
- отсутствия у обучающегося аргументации, логически и нормативно обоснованной точки зрения при освещении проблемных, дискуссионных аспектов учебного материала по вопросам билета;
- невозможности обучающегося дать ответы на дополнительные вопросы преподавателя.

Любой из указанных недостатков или их определенная совокупность могут служить основанием для выставления обучающемуся оценки «удовлетворительно».

Оценка «неудовлетворительно» при приеме зачета с оценкой выставляется в случае:

- отказа обучающегося от ответа по билету с указанием, либо без указания причин;
- невозможности изложения обучающимся учебного материала по двум или всем вопросам билета;
- допущения обучающимся существенных ошибок при изложении учебного материала по двум или всем вопросам билета;
- скрытое или явное использование обучающимся при подготовке к ответу нормативных источников, основной и дополнительной литературы, конспектов лекций и иного вспомогательного материала, кроме случаев специального указания или разрешения преподавателя;
- не владения обучающимся понятиями и категориями данной дисциплины;
- невозможность обучающегося дать ответы на дополнительные вопросы преподавателя.

Любой из указанных недостатков или их совокупность могут служить основанием для выставления обучающемуся оценки «неудовлетворительно».

Обучающийся имеет право отказаться от ответа по выбранному билету с указанием, либо без указания причин и взять другой билет. При этом с учетом приведенных выше критериев оценка обучающемуся должна быть выставлена на один балл ниже заслуживаемой им.

Дополнительные вопросы могут быть заданы обучающемуся в случае:

- необходимости конкретизации и изложенной обучающимся информации по вопросам билета с целью проверки глубины знаний отвечающего по связанным между собой темам и проблемам;
- необходимости проверки знаний обучающегося по основным темам и проблемам курса при недостаточной полноте его ответа по вопросам билета.

При проведении промежуточной аттестации в форме тестирования с использованием шкалы, включающей оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», оценивание результата проводится следующим образом:

«**Отлично**» - получают обучающиеся в том случае, если верные ответы составляют от 80% до 100% от общего количества

«Хорошо» - получают обучающиеся в том случае, если верные ответы составляют от 71 до 79% от общего количества;

«Удовлетворительно» - получают обучающиеся в том случае, если верные ответы составляют 50 –70 % правильных ответов;

«Неудовлетворительно» - работа, содержащая менее 50% правильных ответов.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Основная литература:**

1. Бабушкин, Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 449 с. — ISBN 978-5-4487-0668-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/90578.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/90578>

2. Кузин, О. П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство : учебно-практическое пособие / О. П. Кузин. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2019. — 235 с. — ISBN 978-5-00047-535-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92790.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **Дополнительная литература:**

1. Затолокина, Г. В. Физическая культура. Теннис : учебное пособие / Г. В. Затолокина, Н. Н. Чеснокова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. — 56 с. — ISBN 978-5-7782-3583-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91472.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

3. Сокур Б.П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями : учебное пособие / Сокур Б.П., Эртман Ю.Н., Воробьева С.Е.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 88 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95635.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://biblioclub.ru/> – электронная библиотечная система «Университетская библиотека Онлайн»

2. <http://www.iprbookshop.ru/> – электронная библиотечная система IPR BOOKS

3. Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru/>
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

#### **9. Лицензионное программное обеспечение**

- MS Windows 7 Профессиональная
- MS Windows 10 Pro
- MS Office 2010
- VS Office 2013
- MS Office 2016

#### **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

В зависимости от вида проводимых занятий используется следующее материально-техническое обеспечение дисциплины:

- лекционные аудитории (оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в Интернет);
- спортивные залы;
- библиотека (имеющая читальные залы и рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.