Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт экономики, информационных технологий и креативных индустрий
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института



Т. М. Кожевникова
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.ДВ.01.4 Настольный теннис

Направление подготовки/специальность: 38.03.02 - Менеджмент

Профиль/направленность/специализация: Менеджмент организации

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2022

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Калмыков Сергей Александрович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 - Менеджмент (уровень бакалавриата) (приказ Министерства науки и высшего образования РФ от «12» августа 2020 г. № 970).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «26» августа 2025 г. Протокол № 1

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института экономики, информационных технологий и креативных индустрий, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 13

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 21

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 22

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 23

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- информационно-аналитический
- организационно-управленческий

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 07 Административно-управленческая и офисная деятельность, 08 Финансы и экономика

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения							
		Очно-заочная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Атлетическая гимнастика			+	+	+	+	+	
2	Волейбол			+	+	+	+	+	
3	Общий курс физической подготовки								+
4	Оздоровительная аэробика			+	+	+	+	+	
5	Плавание			+	+	+	+	+	
6	Спортивные игры			+	+	+	+	+	
7	Стрельба			+	+	+	+	+	
8	Физическая культура и спорт	+	+						
9	Футбол			+	+	+	+	+	

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Настольный теннис» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 38.03.02 - Менеджмент.

Дисциплина «Настольный теннис» изучается в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Очно-заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**328**
Контактная работа	100
Практические (Практ. раб.)	100
Самостоятельная работа (СР)	228
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.		Формы текущего контроля
		Практ. раб.	СР	
		О-З	О-З	
3 семестр				
1	Общие сведения о игре настольный теннис. Основная стойка игрока. Жонглирование мячом. Овладение базовой техникой работы рук и ног	4	10	практическое выполнение
2	Техника ударов справа и слева на столе. Удары справа у тренировочной стенки.	4	10	практическое выполнение; Тестирование
3	Техника ударов справа и слева на столе. Удары слева у тренировочной стенки	4	10	практическое выполнение
4	Техника подач разными ударами. Удар-подача справа	4	12	практическое выполнение
5	Техника подач разными ударами. Удар-подача слева	4	10	практическое выполнение; Тестирование
4 семестр				

6	Изучить технику наката справа по диагонали	4	10	практическое выполнение
7	Изучить технику накат слева по диагонали	4	10	практическое выполнение; Тестирование
8	Изучить технику подач с верхним, боковым и смешанным вращением	4	10	практическое выполнение
9	Изучить технику подач с нижним, боковым и смешанным вращением	4	10	практическое выполнение
10	Удар справа (слева) откидкой (подрезкой).	4	12	практическое выполнение; Тестирование
5 семестр				
11	Совершенствовать технику наката справа по диагонали	4	10	практическое выполнение
12	Совершенствовать технику наката слева по диагонали	4	10	практическое выполнение; Тестирование
13	Совершенствовать технику наката справа и слева в правый угол	4	10	практическое выполнение
14	Совершенствовать технику наката справа и слева в левый угол	4	10	практическое выполнение
15	Сочетание откидок справа и слева	4	12	практическое выполнение; Тестирование
6 семестр				
16	Совершенствовать технику наката справа и слева в правый угол	4	10	практическое выполнение; Тестирование
17	Совершенствовать технику наката справа и слева в левый угол	4	10	практическое выполнение
18	Изучить технику топ-спин справа по диагонали	4	10	практическое выполнение
19	Изучить технику топ-спин слева по диагонали	4	10	практическое выполнение

20	Сочетание откидок справа и слева	4	12	практическое выполнение; Тестирование
7 семестр				
21	Совершенствовать топ-спин справа по диагонали	4	4	практическое выполнение
22	Совершенствовать топ-спин слева по диагонали	4	4	практическое выполнение; Тестирование
23	Изучение топ-спина справа по подрезке в левый-правый угол	4	4	практическое выполнение
24	Изучение топ-спина слева по подрезке в левый-правый угол	4	4	практическое выполнение
25	Совершенствование изученных приемов игры, чередование нескольких приемов игры в быстром темпе	4	4	практическое выполнение; Тестирование

Тема 1. Общие сведения о игре настольный теннис. Основная стойка игрока. Жонглирование мячом. Овладение базовой техникой работы рук и ног (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Беседа по технике безопасности. Правила игры в настольный теннис.

Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки.

Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

- различные виды жонглирования мячом;
- овладение базовой техникой работы ног;
- овладение техникой ударов справа и слева на столе;
- овладение техникой подач разными ударами

Задания для самостоятельной работы.

Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис. Имитация техники ударов справа и слева на столе.

Тема 2. Техника ударов справа и слева на столе. Удары справа у тренировочной стенки. (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Разучивание и имитации исходных положений для ударов. Положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья и плеча. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча, с мячом у стенки; имитация ударов. Имитация ударов у тренажера «колесо». Упражнения на развитие подвижности в лучезапястных локтевых суставах, общеразвивающие упражнения.

Задания для самостоятельной работы.

Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис. Имитация техники изученных ударов. Общеразвивающие упражнения.

Тема 3. Техника ударов справа и слева на столе. Удары слева у тренировочной стенки (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Разучивание и имитации исходных положений для ударов. Положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья и плеча. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча, с мячом у стенки; имитация ударов. Имитация ударов у тренажера «колесо». Упражнения на развитие подвижности в лучезапястных локтевых суставах, общеразвивающие упражнения.

Задания для самостоятельной работы.

Правила игры в настольный теннис. Имитация техники изученных ударов. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие подвижности в лучезапястных, локтевых суставах.

Тема 4. Техника подач разными ударами. Удар-подача справа (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Имитация различных подач у зеркала. Удар-подача справа. Разучивание подач с нижним вращением. Отражение подач с нижним вращением. Упражнения на развитие подвижности в лучезапястных, локтевых суставах, общеразвивающие упражнения. Основы техники и тактики игры.

Задания для самостоятельной работы.

Правила игры в настольный теннис (особенности парной игры). Имитация техники изученных ударов. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие подвижности в лучезапястных, локтевых суставах.

Тема 5. Техника подач разными ударами. Удар-подача слева (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Имитация различных подач у зеркала. Удар-подача слева. Разучивание подач с нижним вращением. Отражение сложных подач с нижним вращением. Упражнения на развитие подвижности в лучезапястных локтевых суставах, общеразвивающие упражнения. Основы техники и тактики игры.

Задания для самостоятельной работы.

Правила игры в настольный теннис (особенности парной игры). Имитация техники изученных ударов. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие подвижности в лучезапястных, локтевых суставах

Тема 6. Изучить технику наката справа по диагонали (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

Имитация наката справа у зеркала. Имитация на простейших тренировочных тренажерах. Передвижение влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон. Серийное выполнение ударов с преподавателем.

Задания для самостоятельной работы.

Общеразвивающие упражнения. Теоретические сведения об основах техники и тактики игры. Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон.

Тема 7. Изучить технику накат слева по диагонали (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Имитация наката слева у зеркала. Имитация на простейших тренировочных тренажерах. Передвижение влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон. Серийное выполнение ударов с преподавателем.

Задания для самостоятельной работы.

Общеразвивающие упражнения. Теоретические сведения об основах техники и тактики игры. Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон.

Тема 8. Изучить технику подач с верхним, боковым и смешанным вращением (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Имитация подач с верхним, боковым и смешанным вращением. Укороченные подачи, подачи на край стола. Отражение сложных подач. Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок», и контрударов с различными вращениями мяча

Задания для самостоятельной работы.

Общеразвивающие упражнения. Теоретические сведения об основах техники и тактики игры. Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон.

Тема 9. Изучить технику подач с нижним, боковым и смешанным вращением (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Имитация подач с нижним, боковым и смешанным вращением. Укороченные подачи, подачи на край стола. Отражение сложных подач. Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок», и контрударов с различными вращениями мяча

Задания для самостоятельной работы.

Общеразвивающие упражнения. Теоретические сведения об основах техники и тактики игры. Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон.

Тема 10. Удар справа (слева) откидкой (подрезкой). (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Изучить удар справа (слева) откидкой (подрезкой). Имитация передвижений вправо-влево, вперед-назад с выполнением ударных действий в игровой стойке со сменой зон. Серийные удары подрезкой. Удары подрезкой с разной скоростью вращения мяча. Свободная игра на столе с преподавателем, партнерами.

Задания для самостоятельной работы.

Общеразвивающие упражнения. Теоретические сведения об основах техники и тактики игры. Составление комплексов общеразвивающий упражнений.

Тема 11. Совершенствовать технику наката справа по диагонали (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

Имитация наката справа у зеркала. Имитация на простейших тренировочных тренажерах. Передвижение влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон. Серийное выполнение ударов с преподавателем. Свободная игра на столе с преподавателем и партнерами

Задания для самостоятельной работы.

Общеразвивающие упражнения. Теоретические сведения об основах техники и тактики игры. Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон.

Тема 12. Совершенствовать технику наката слева по диагонали (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Имитация наката слева у зеркала. Имитация на простейших тренировочных тренажерах. Передвижение влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон. Серийное выполнение ударов с преподавателем. Свободная игра на столе с преподавателем и партнерами.

Задания для самостоятельной работы.

Общеразвивающие упражнения. Теоретические сведения об основах техники и тактики игры. Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон

Тема 13. Совершенствовать технику наката справа и слева в правый угол (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Серийное выполнение с преподавателем, партнерами. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Свободная игра на столе с преподавателем и партнерами.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретические сведения об тактики игры в защите, в нападении. Общеразвивающие упражнения и имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон.

Тема 14. Совершенствовать технику наката справа и слева в левый угол (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Серийное выполнение с преподавателем, партнерами. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Свободная игра на столе с преподавателем и партнерами

Задания для самостоятельной работы.

Теоретические сведения об тактики игры в защите, в нападении. Общеразвивающие упражнения и имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон.

Тема 15. Сочетание откидок справа и слева (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Тактика одиночной игры в защите. Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад с выполнением ударных действий в игровой стойке со сменой зон. Свободная игра на столе с преподавателем и партнерами.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретические особенности парных игр, тактика смешанных игр, тактика игры в разных зонах.

Составление комплексов общеразвивающих упражнений

Тема 16. Совершенствовать технику наката справа и слева в правый угол (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрена.

Практическое занятие.

Серийное выполнение с преподавателем, партнерами. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Свободная игра на столе с преподавателем и партнерами

Задания для самостоятельной работы.

Теоретические сведения об тактики игры в защите, в нападении. Общеразвивающие упражнения и имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон.

Тема 17. Совершенствовать технику наката справа и слева в левый угол (УК-7)

Практическое занятие.

Серийное выполнение с преподавателем, партнерами. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Свободная игра на столе с преподавателем и партнерами

Задания для самостоятельной работы.

Теоретические сведения об тактики игры в защите, в нападении. Общеразвивающие упражнения и имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон.

Тема 18. Изучить технику топ-спин справа по диагонали (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Разучивание и имитации исходных положений для топ-спина справа. Положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья и плеча. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча, с мячом у стенки; имитация ударов топ-спином справа у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах (тренажер «колесо»). Выполнение ударов после наброса преподавателем, партнерами. Серийное выполнение удара с преподавателем.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение техники удара топ-спин справа. Составление комплексов общеразвивающих упражнений

Тема 19. Изучить технику топ-спин слева по диагонали (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Разучивание и имитации исходных положений для топ-спина слева. Положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья и плеча. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча, с мячом у стенки; имитация ударов топ-спином справа у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах (тренажер «колесо»). Выполнение ударов после наброса преподавателем, партнерами. Серийное выполнение удара с преподавателем.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение техники удара топ-спин справа. Составление комплексов общеразвивающих упражнений

Тема 20. Сочетание откидок справа и слева (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Тактика одиночной игры в защите. Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад с выполнением ударных действий в игровой стойке со сменой зон. Свободная игра на столе с преподавателем и партнерами.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретические особенности парных игр, тактика смешанных игр, тактика игры в разных зонах. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.

Тема 21. Совершенствовать топ-спин справа по диагонали (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Совершенствование исходных положений для топ-спина справа. Положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья и плеча. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча, с мячом у стенки; имитация ударов топ-спином справа у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах (тренажер «колесо»). Выполнение ударов после наброса преподавателем, партнерами. Серийное выполнение удара с преподавателем.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение техники удара топ-спин справа. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.

Тема 22. Совершенствовать топ-спин слева по диагонали (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Совершенствование исходных положений для топ-спина слева. Положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья и плеча. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча, с мячом у стенки; имитация ударов топ-спином справа у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах (тренажер «колесо»). Выполнение ударов после наброса преподавателем, партнерами. Серийное выполнение удара с преподавателем.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение техники удара топ-спин справа. Составление комплексов общеразвивающих упражнений

Тема 23. Изучение топ-спина справа по подрезке в левый-правый угол (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Выполнение ударов после наброса преподавателем, партнерами. Серийное выполнение удара с преподавателем Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой». Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Свободная игра на столе, с преподавателем, партнерами. Участие в соревнованиях.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение техники удара топ-спин справа. Составление комплексов общеразвивающих упражнений

Тема 24. Изучение топ-спина слева по подрезке в левый-правый угол (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Выполнение ударов после наброса преподавателем, партнерами. Серийное выполнение удара с преподавателем Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой». Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Свободная игра на столе, с преподавателем, партнерами. Участие в соревнованиях.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение техники удара топ-спин справа. Составление комплексов общеразвивающих упражнений

Тема 25. Совершенствование изученных приемов игры, чередование нескольких приемов игры в быстром темпе (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка», и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок», и контрударов с различными вращениями мяча, сильный завершающий удар.

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Свободная игра на столе, с тренером, партнерами. Участие в соревнованиях

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Теоретическое изучение техники и тактики игры.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 15 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общие сведения о игре настольный теннис. Основная стойка игрока. Жонглирование мячом. Овладение базовой техникой работы рук и ног	практическое выполнение	14	14 баллов – 100 и более 8-13 баллов – 70-99 раз 1-7 баллов – 40-69 раз Менее 40 раз баллов не дает
2.	Техника ударов справа и слева на столе. Удары справа у тренировочной стенки.	практическое выполнение	14	14 баллов – 20 и более 10-12 баллов – 15-19 раз 9-5 баллов – 10-14 раз Менее 10 раз баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 210 см. (Ю); 200 см. (Д) 7 баллов – 200 см. (Ю); 180 см. (Д) 5 баллов – 190 см. (Ю); 170 см. (Д) Менее 190 см (Ю), 170 см (Д) баллов не дает.
3.	Техника ударов справа и слева на столе. Удары слева у тренировочной стенки	практическое выполнение	14	14 баллов – 20 и более 8-13 баллов – 15-19 раз 1-7 баллов – 10-14 раз Менее 10 раз баллов не дает
4.	Техника подач разными ударами. Удар-подача справа	практическое выполнение	14	14 баллов – 20 и более 8-13 баллов – 15-19 раз 1-7 баллов – 10-14 раз Менее 10 баллов не дает
5.	Техника подач разными ударами. Удар-подача слева	практическое выполнение	14	14 баллов – 20 и более 8-13 баллов – 15-19 раз 1-7 баллов – 10-14 раз Менее 10 раз баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 130 раз 7-9 баллов – 100 раз 4-6 баллов – 70 раз Менее 70 раз баллов не дает
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Премиальные баллы		15	15 баллов студент учавствует в студенческой спартакиаде
8.	Итого за семестр		100	

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый

- премиальные баллы – 15 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Изучить технику наката справа по диагонали	практическое выполнение	14	14 баллов – 15 и более 8-13 баллов – 10-14 раз 1-7 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
2.	Изучить технику накат слева по диагонали	практическое выполнение	14	14 баллов – 15 и более 8-13 баллов – 10-14 раз 1-7 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 11 см и более 7-9 баллов – 8-10 см 4-6 баллов – 5-7 см Менее 4 см баллов не дает
3.	Изучить технику подач с верхним, боковым и смешанным вращением	практическое выполнение	14	14 баллов – 15 и более 8-13 баллов – 10-14 раз 1-7 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
4.	Изучить технику подач с нижним, боковым и смешанным вращением	практическое выполнение	14	14 баллов – 15 и более 8-13 баллов – 10-14 раз 1-7 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
5.	Удар справа (слева) откидкой (подрезкой).	практическое выполнение	14	14 баллов – 15 и более 8-13 баллов – 10-14 раз 1-7 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (15 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (9-14 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (3-8 раз) Менее 3 раз баллов не дает
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Премиальные баллы		15	15 баллов студент учавствует в студенческой спартакиаде
8.	Итого за семестр		100	

5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 15 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Совершенствовать технику наката справа по диагонали	практическое выполнение	14	14 баллов – 15 и более 8-13 баллов – 10-14 раз 1-7 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
2.	Совершенствовать технику наката слева по диагонали	практическое выполнение	14	14 баллов – 15 и более 8-13 баллов – 10-14 раз 1-7 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 140 раз 7-9 баллов – 110 раз 4-6 баллов – 80 раз Менее 80 раз баллов не дает
3.	Совершенствовать технику наката справа и слева в правый угол	практическое выполнение	14	14 баллов – 15 и более 8-13 баллов – 10-14 раз 1-7 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
4.	Совершенствовать технику наката справа и слева в левый угол	практическое выполнение	14	14 баллов – 15 и более 8-13 баллов – 10-14 раз 1-7 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
5.	Сочетание откидок справа и слева	практическое выполнение	14	14 баллов – 15 и более 8-13 баллов – 10-14 раз 1-7 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 220 см. (Ю); 210 см. (Д) 7 баллов – 210 см. (Ю); 190 см. (Д) 5 баллов – 200 см. (Ю); 170 см. (Д) Менее 200 см (Ю), 170 см (Д) баллов не дает.
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Премиальные баллы		15	15 баллов студент учавствует в студенческой спартакиаде
8.	Итого за семестр		100	

6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 15 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки

1.	Совершенствовать технику наката справа и слева в правый угол	практическое выполнение	14	14 баллов – 15 и более 8-13 баллов – 10-14 раз 1-7 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (16 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10-15 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (4-9 раз) Менее 4 раз баллов не дает
2.	Совершенствовать технику наката справа и слева в левый угол	практическое выполнение	14	14 баллов – 15 и более 8-13 баллов – 10-14 раз 1-7 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
3.	Изучить технику топ-спин справа по диагонали	практическое выполнение	14	14 баллов – 15 и более 8-13 баллов – 10-14 раз 1-7 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
4.	Изучить технику топ-спин слева по диагонали	практическое выполнение	14	14 баллов – 15 и более 8-13 баллов – 10-14 раз 1-7 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
5.	Сочетание откидок справа и слева	практическое выполнение	14	14 баллов – 15 и более 8-13 баллов – 10-14 раз 1-7 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 12 см и более 7-9 баллов – 9-11 см 4-6 баллов – 6-8 см Менее 6 см баллов не дает
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Премиальные баллы		15	15 баллов студент учавствует в студенческой спартакиаде
8.	Итого за семестр		100	

7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 15 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Совершенствовать топ-спин справа по диагонали	практическое выполнение	14	14 баллов – 15 и более 8-13 баллов – 10-14 раз 1-7 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает

2.	Совершенствовать топ-спин слева по диагонали	практическое выполнение	14	14 баллов – 15 и более 8-13 баллов – 10-14 раз 1-7 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	
3.	Изучение топ-спина справа по подрезке в левый-правый угол	практическое выполнение	14	14 баллов – 15 и более 8-13 баллов – 10-14 раз 1-7 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
4.	Изучение топ-спина слева по подрезке в левый-правый угол	практическое выполнение	14	14 баллов – 15 и более 8-13 баллов – 10-14 раз 1-7 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
5.	Совершенствование изученных приемов игры, чередование нескольких приемов игры в быстром темпе	практическое выполнение	14	14 баллов – 15 и более 8-13 баллов – 10-14 раз 1-7 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Премиальные баллы		15	15 баллов студент учавствует в студенческой спартакиаде
8.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

практическое выполнение

Тема 1. Общие сведения о игре настольный теннис. Основная стойка игрока. Жонглирование мячом. Овладение базовой техникой работы рук и ног

Жонглирование мячом разными сторонами ракетки

Тема 2. Техника ударов справа и слева на столе. Удары справа у тренировочной стенки.

Удары справа у тренировочной стенки

Тема 3. Техника ударов справа и слева на столе. Удары слева у тренировочной стенки
Удары слева у тренировочной стенки

Тема 4. Техника подач разными ударами. Удар-подача справа
Удар-подача справа

Тема 5. Техника подач разными ударами. Удар-подача слева
Удар-подача слева

Тема 6. Изучить технику наката справа по диагонали
Накат справа по диагонали (кол-во ударов в серию)

Тема 7. Изучить технику накат слева по диагонали
Накат слева по диагонали (кол-во ударов в серию)

Тема 8. Изучить технику подач с верхним, боковым и смешанным вращением
Подача с верхним и смешанным вращением

Тема 9. Изучить технику подач с нижним, боковым и смешанным вращением

Подача с нижним и смешанным вращением

Тема 10. Удар справа (слева) откидкой (подрезкой).
Удар справа (слева) откидкой (подрезкой)

Тема 11. Совершенствовать технику наката справа по диагонали
Накат справа по диагонали (кол-во ударов в серию)

Тема 12. Совершенствовать технику наката слева по диагонали
Накат слева по диагонали (кол-во ударов в серию)

Тема 13. Совершенствовать технику наката справа и слева в правый угол
Сочетание наката справа и слева в правый угол (кол-во ударов в серию)

Тема 14. Совершенствовать технику наката справа и слева в левый угол
Сочетание наката справа и слева в левый угол (кол-во ударов в серию)

Тема 15. Сочетание откидок справа и слева
Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин.)

Тема 16. Совершенствовать технику наката справа и слева в правый угол
Накат справа-слева в правый угол (кол-во ударов в серию)

Тема 17. Совершенствовать технику наката справа и слева в левый угол
Накат слева-справа в левый угол (кол-во ударов в серию)

Тема 18. Изучить технику топ-спин справа по диагонали

Топ-спин справа по диагонали (кол-во ударов в серию)

Тема 19. Изучить технику топ-спин слева по диагонали

топ-спин слева по диагонали (кол-во ударов в серию)

Тема 20. Сочетание откидок справа и слева

Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин.)

Тестирование

Тема 2. Техника ударов справа и слева на столе. Удары справа у тренировочной стенки.

Прыжок в длину с места

Тема 5. Техника подач разными ударами. Удар-подача слева

прыжки через скакалку
(за одну минуту, количество раз)

Тема 7. Изучить технику накат слева по диагонали

Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)

Тема 10. Удар справа (слева) откидкой (подрезкой).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Тема 12. Совершенствовать технику наката слева по диагонали

прыжки через скакалку
(за одну минуту, количество раз)

Тема 15. Сочетание откидок справа и слева

Прыжок в длину с места

Тема 16. Совершенствовать технику наката справа и слева в правый угол

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Тема 20. Сочетание откидок справа и слева

Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-7)

не предусмотрено

Типовые задания для зачета (УК-7)

1. Жонглирование мячом разными сторонами ракетки
2. Накат справа-слева в правый угол (кол-во ударов в серию).

Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)
2. Прыжок в длину с места (см)

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-7	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	Не может выбрать и подобрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;

- сознательность ответа;

- логика изложения материала;

- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;

- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;

- использование дополнительного материала;

- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;

- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;

- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Бейсалиев, Т. М., Хохлов, А. Г. Настольный теннис в высшем учебном заведении : учебно-методическое пособие. - 2024-05-23; Настольный теннис в высшем учебном заведении. - Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. - 84 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/58714.html

2. Валетов, М. Р., Наумова, Н. П., Смородин, В. В. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов : методические рекомендации. - Весь срок охраны авторского права; Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вуз. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. - 25 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/51586.html

3. Манжелей И. В., Пырлич Ю. В. Физическая культура. Учебно-тренировочные занятия (элективный курс «настольный теннис»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-3 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки бакалавров Тюменского государственного университета : учебно-методический комплекс. - Тюмень: Тюменский государственный университет, 2016. - 36 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567348

6.2 Дополнительная литература:

1. Жданов В. Ю., Жданов И. Ю., Милоданова Ю. А. Настольный теннис: обучение за 5 шагов. - Москва: Спорт, 2015. - 128 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429

2. Рязанов А.А., Шпичко А.М., Тамб. гос. ун-т им.Г.Р.Державина Настольный теннис : учеб.-метод. пособие. - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2010. - 72 с.

6.3 Иные источники:

1. Библиотека научной и учебной литературы - http://sbiblio.com
2. Гуманитарная электронная библиотека - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html
3. Каталог образовательных интернет-ресурсов - http://www.edu.ru/index.php?page_id=6
4. Министерство спорта Российской Федерации - https://minsport.gov.ru/
5. Национальный олимпийский комитет РФ - http://www.olimpic.ru
6. российский портал о настольном теннисе - http://rustt.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Google Chrome

Office 2007, 2010, 2016

Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/

2. Юрайт: образовательная платформа, электронно-библиотечная система. – URL: https://urait.ru
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» . – URL: http://www.biblioclub.ru

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.