

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.О8
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Настольный теннис

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)
Педагогическая и тренерская деятельность

Форма обучения: очная
Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 4 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	6	Итого
Вид занятий	зачет	
Лекции		
Лабораторные		
Практические	64	64
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	64,25	64,25
Самостоятельная работа	79,75	79,75
Контроль		
Итого	144	144

Рабочую программу составил(и):
Доцент кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм», канд. биол. наук доц.
Горелик В.В.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☒

Отсутствует

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана
направления подготовки (специальности)

49.03.01 Физическая культура

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2030 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от 22.09.2025г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель – заключается в формировании у студентов устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, достижению высокого уровня развития специальной и общей физической подготовленности, обеспечению достаточного объема двигательной активности при оздоровительной направленности занятий для игры в настольный теннис.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Анатомия и физиология человека (спец курс)», «Физическая культура и спорт».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Анатомия и физиология человека (спец курс)», «Физическая культура и спорт».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса общеразвивающих упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий (ПК-5)	ПК-5.1. Способен решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в процессе тренировки.	Знать: историю развития настольного тенниса
		Уметь: играть в настольный теннис
		Владеть: осознанием социальной значимости своей будущей профессии, обладать высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности
	ПК-5.2. Составляет содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки	Знать: основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;
		Уметь: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
		Владеть: самоконтролем и анализом своего физического состояния, физической подготовленности;
	ПК-5.3. Использует в тренировке знания основ законодательства в сфере физической культуры и спорта; методы	Знать: технику настольного тенниса
		Уметь: играть в настольный теннис
		Владеть: осознанием социальной

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние	значимости своей будущей профессии, обладать высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 Основные способы перемещений в настольном теннисе	Пр	Психологическая настройка теннисистов перед соревнованиями	6	4	4		Реферат по теме: «История развития настольного тенниса».
	Пр	Стойки теннисистов, основные способы перемещений в настольном теннисе.	6	4	4		Реферат по теме: «Основы техники настольного тенниса»
	Пр	Методика обучения перемещениям	6	4	4		Устный ответ по пройденному
	Пр	Анализ техники и методики обучения “топ-спину” справа	6	4	4		Реферат по теме: «Укороченный удар с подрезки»
	Пр	Судейство на соревнованиях по настольному теннису	6	4	4		Реферат по теме: «Удары подрезкой слева и справа против наката и топ-спина»
	Пр	Характеристика тактики игры нападающего против защитника	6	4	4		Устный ответ по пройденному материалу
	Пр	Классификация техники нападающих ударов в	6	4	4		Проверка практических заданий

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Анализ техники и методика обучения подачи справа с	6	4	4		Устный ответ по пройденному
	Пр	Исторические сведения о возникновении настольного	6	4	4		Устный ответ по пройденному
	Пр	Характеристика техники игры защитника	6	4	8		Устный ответ по пройденному
	Пр	Типичные ошибки в технике завершающего удара, методика	6	4	8		Проверка практических заданий
	Пр	Этапы разучивания технического приема, их характеристика в	6	4	8		Устный ответ по пройденному
	Пр	Анализ техники и методика обучения удару “свеча”, ее	6	4	8		Устный ответ по пройденному
	Пр	Классификация техники защитных ударов в настольном	6	4	8		Проверка практических заданий
	Пр	Обучение техники наката справа	6	4	12		Устный ответ по пройденному
	СР	Самостоятельная работа	6	79,75			Устный ответ по пройденному материалу
	ПА	Промежуточная аттестация	6	0,25			Проверка практических заданий
	Пр	Стойки и перемещения теннисистов в парной игре. Анализ техники и методика	6	4	12		Проверка практических заданий
Итого:				144	100		

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Практическое занятие. Методы: наглядные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

При игре в настольный теннис обращайтесь внимание на правильность движений и перемещений у стола. Отрабатывая технику, первые удары выполняйте, не придавая мячу вращения. Ваша задача удержать мяч на столе как можно дольше. И только когда вы этого добились, можете переходить к отработке основных видов подач, накатов, срезок. Стремитесь, чтобы движения были быстрыми, точными, чтобы вы правильно передвигались у стола. Внимательно следите, правильно ли вы выполняете удары, поскольку неправильно освоенная техника является тормозом дальнейшего роста ваших успехов.

Для того чтобы освоить основные игровые действия, стабильно овладеть ударами на столе, рекомендуем тренироваться с партнером или у стенки. Партнер, набрасывая мячи, может регулировать скорость длину и направление их полета.

Для совершенствования ударов и передвижений ставьте перед собой задачи, которые вы хотите решить в каждом конкретном занятии. Это поможет вам точнее подбирать средства для решения задач и более эффективно и целенаправленно организовывать и свои действия и действия партнеров. В дальнейшем многое зависит от координации движений, мышечно-двигательной чувствительности, от вашей внимательности, скорости реакции, а также от уровня развития таких качеств, как выносливость, упорство, целенаправленность и работоспособность. Начав тренироваться на столе, главной своей задачей поставьте совершенствование «чувства» мяча, ракетки и стола, ориентации в пространстве с учетом направления полета мяча.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
6	Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса общеразвивающих упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий (ПК-5)	Написание рефератов, устный ответ по пройденному материалу, проверка практических заданий

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

Пример заданий для практической работы

Настольный теннис – увлекательный и полезный вид спорта. В арсенал технических приемов этой игры входят стремительное передвижение вперед и назад, быстрые прыжки вправо и влево и многие другие элементы передвижений. Регулярной тренировкой можно развивать такие качества, как сообразительность, подвижность, ловкость и выносливость, воспитать такие черты характера, как смелость, упорство и решительность.

1. Заполнить таблицу, в нескольких предложениях раскрыв темы, предложенные в строках таблицы.

1. История настольного тенниса
2. Накаты слева, справа
3. Стойки в настольном теннисе
4. Парная игра в настольном теннисе

Темы рефератов:

1. Передвижение в паре при игре в настольный теннис.
2. Атакующий удар справа.
3. Теоретические основы техники игры, стратегия и тактика действий спортсмена.
4. История развития настольного тенниса.
5. Любительский и профессиональный теннис в России.
6. Всероссийская федерация настольного тенниса.
7. Основы техники настольного тенниса.
8. Удары подрезкой слева и справа против наката и топ-спина.
9. Топ-спин с права и слева с подрезки.
10. Укороченный удар с подрезки. Техника выполнения.
11. Правила парной игры. Системы проведения командных соревнований.
12. Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышем всех мест.
13. Размеры площадки, стола, вес и размеры мяча. Ракетка для соревнований. Высота и длина сетки.
14. Актуальные проблемы развития настольного тенниса.
15. История возникновения и развития настольного тенниса.
16. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.

Темы письменных работ

Данный вид работ для дисциплины не предусмотрен

7.3.Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр ____ 6 ____

№ п/п	Вопросы по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Настольный теннис.
1	Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания.
2	Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с людьми пожилого возраста.
3	Рекреационные формы занятий настольным теннисом.
4	Настольный теннис как воспитательное средство физической культуры.
5	Особенности организации занятий настольным теннисом с различными группами населения.
6	Правила техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.
7	Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
8	Методика обучение технике игры в настольный теннис.
9	Тактика парной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
10	Тактика одиночной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
11	Основные стили игры в настольном теннисе.
12	Классификация технических приемов в настольном теннисе.
13	Общая характеристика техники игры в настольный теннис. Особенности вращения полета и отскока мяча.
14	Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом.
15	Основные термины настольного тенниса.
16	Типичные ошибки ведущего судьи по настольному теннису при проведении личной и парной встречи.
17	Методика проведения соревнований по настольному теннису.
18	Состав судейской коллегии, права и обязанности судий соревнований.
19	Права и обязанности участников соревнований.
20	Судейская терминология в настольном теннисе.
21	Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
Зачёт (семестр) устный и практический	1. Наличие реферата. 2.Наличие конспектов. 3.Тестирование не ниже 70%. 4.Наличие плана учебно-тренировочных занятий по туризму. 5. Наличие положения о проведении соревнования по настольному теннису.	«зачтено»	Посещение практических занятий не менее 80%. В случае большего % отсутствия необходимо предоставление соответствующего документа (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные сборы или соревнования, и т.п.). Выполнение всех условий допуска. Оценка за практическое выполнение заданий не должна быть ниже оценки

	6. Выполнены все практические задания		«удовлетворительно».
--	--	--	----------------------

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Орлова, Л. Т.	Орлова, Л. Т. Настольный теннис / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 40 с. — ISBN 978-5-507-44235-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/217412 (дата обращения: 28.08.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. Скопировать в буфер	Электронный ресурс	2022	ЭБС "Лань"
2	Орлова, Л. Т.	Орлова, Л. Т. Настольный теннис / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/298520 (дата обращения: 28.08.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронный ресурс	2023	ЭБС "IPRbooks"

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Бойко О.Я.	Настольный теннис [Электронный ресурс] : электрон. метод. пособие для тренеров и специалистов по адапт. физ. культуре. В 2 ч. Ч. 1. Тренировка с большим количеством мячей. Ч. 2 / перевод Ю. Штейн ; [под ред. О. Я. Бойко]. - [Екатеринбург] : ДИСпо-центр, [2015]. - 41 мин., 36 сек. - (Дорога спорта / Дорога жизни) (Библиотека СООБО "ДИСпо-центр"). - 10-00.	Электронный ресурс]	2015	ЭБС "IPRbooks"
2	. Железняк Ю. Д	Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 4-е изд., стер. ; Гриф УМО. - М. : Академия, 2010. - 396, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и	Учебник для студенческих Вузов	2010	2

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

WebofScience[Электронный ресурс]: мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа: apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- Scopus[Электронный ресурс]: реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа: scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- Elibrary[Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Москва: НЭБ, 2000– . – Режим доступа: elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- SpringerLink[Электронный ресурс]: [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа: link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- ScienceDirect[Электронный ресурс]: коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа: sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс]: журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа: cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- NEICON[Электронный ресурс]: электронная информация: архив научных журналов. – Москва: НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- <https://e.lanbook.com/>

- <https://dspace.tltsu.ru/>

- <http://www.studentlibrary.ru/>

- <https://new.znaniyum.com/>

- <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
	Windows:WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 1256 от 15.12.2023, срок действия – до 31.12.2024 включительно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Спортивный зал. (У-225)	Стойки волейбольные, ворота футбольные, баскетбольные щиты, скамейки, мячи волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические, сетка для большого тенниса
2	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
3	Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет