

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**
**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Настольный теннис

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Ј9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура. Спортивная тренировка (о, 2026).plx Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Направленность (профиль) образовательной программы Спортивная тренировка Выпускающие кафедры: Теоретических основ физического воспитания; Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта; Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности; Педагогики		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	46		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уП	рП	уП	рП
Неделя	18			
Вид занятий	уП	рП	уП	рП
Практические	26	26	26	26
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)	0,33	0,33	0,33	0,33
Итого ауд.	26	26	26	26
Контактная работа	26,33	26,33	26,33	26,33
Сам. работа	46	46	46	46
Часы на контроль	35,67	35,67	35,67	35,67
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

-, *Старший преподаватель, Лозовой Александр Александрович* _____

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Спортивная тренировка

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогика

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 10

Зав. кафедрой к.п.н., доцент, Рябинин Сергей Петрович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № ___ от ___ _____ 20__ г.

Председатель НМС УГН(С)

_____ 2026 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.ВДП.04.ДЭ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Гигиена физкультурно-спортивной деятельности
2.1.2	Избранный вид спорта с методикой тренировки
2.1.3	Методика физического воспитания в дошкольных образовательных организациях
2.1.4	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий
2.1.5	Избранный вид спорта с методикой тренировки
2.1.6	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий
2.1.7	Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Избранный вид спорта с методикой тренировки

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ПК-7: Способен определять и использовать формы, методы, средства контроля и оценивания результатов освоения образовательной программы.

ПК-7.1: Демонстрирует знания о методах, средствах и формах контроля результатов обучения.

Знать:

Уровень 1	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на базовом уровне
Уровень 3	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на пороговом уровне

Уметь:

Уровень 1	Применять меры профилактики детского травматизма на продвинутом уровне.
Уровень 2	Применять меры профилактики детского травматизма на базовом уровне
Уровень 3	Применять меры профилактики детского травматизма на пороговом уровне

Владеть:

Уровень 1	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на продвинутом уровне.
Уровень 2	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на базовом уровне
Уровень 3	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на пороговом уровне

ПК-7.2: Способен корректировать образовательный процесс в зависимости от результатов освоения образовательной программы

Знать:

Уровень 1	Определяет основы первой доврачебной помощи на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет основы первой доврачебной помощи на базовом уровне
Уровень 3	Определяет основы первой доврачебной помощи на пороговом уровне

Уметь:

Уровень 1	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на продвинутом уровне
Уровень 2	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на базовом уровне.
Уровень 3	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на пороговом уровне

Владеть:

Уровень 1	Приемами оказания первой доврачебной помощи на продвинутом уровне.
Уровень 2	Приемами оказания первой доврачебной помощи на базовом уровне.
Уровень 3	Приемами оказания первой доврачебной помощи на пороговом уровне.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1. Практическая подготовка							
1.1	Тема 1. Базовая физическая подготовка теннисиста /Пр/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Упражнения общей физической подготовки
1.2	Тема 2. Основные технические элементы в настольном теннисе /Пр/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Упражнения
1.3	Тема 3. Тактика игры в настольный теннис /Пр/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Упражнения
1.4	Тема 4. Организация и проведение соревнований. /Пр/	1	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Способы и методы
1.5	Промежуточная аттестация /КРЭ/	1	0,33		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Контрольные вопросы к экзамену
Раздел 2. Самостоятельная работа							
2.1	Тема 1. Места для игры , оборудование, инвентарь для проведения занятий, соревнований /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Творческое задание
2.2	Тема 2 Избранный вид спорта на Олимпийских играх /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Творческое задание
2.3	Тема 3 Правила игры /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Творческое задание
2.4	Тема 4. Контроль за уровнем физической, технической подготовленности спортсменов. /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Контрольные нормативы
2.5	Тема 5. Школьная программа, содержание разделов комплексной школьной программы /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Презентация
2.6	Тема 6. Методика судейства в избранном виде спорта /Ср/	1	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Судейство
2.7	Тема 7. Основы спортивной тренировки. Содержание спортивной тренировки. Методы тренировки. Виды подготовки. /Ср/	1	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Творческое задание
2.8	Тема 8. Основы спортивной тренировки. Содержание, направленность тренировочной работы по отдельным компонентам тренировки на различных этапах тренировочного процесса. /Экзамен/	1	35,67		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Творческое задание

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы для контроля:

1. В какой стране в XIX в настольный теннис получил наибольшее распространение?
2. Кому принадлежит идея по поводу применения полого мяча для игры в настольный теннис?
3. Как возникло название игры "пинг-понг"?
4. В каком году проведен первый официальный турнир по настольному теннису?
5. В каком году была создана Международная федерация настольного тенниса?
6. В каком году настольный теннис стал Олимпийским видом спорта?

7. В каком году в нашей стране создана Федерация бадминтона?
8. Перечислите основные технические приемы ведения игры в настольный теннис. 9. Что относится к тактическим действиям игры в настольный теннис?
10. Назовите виды соревнований по настольному теннису.
11. Назовите размеры стола, сетки, мяча и ракетки для игры в настольный теннис. 12. В чем заключается сущность игры в настольный теннис?
13. Кто входит в судейскую коллегию? 14. Перечислите обязанности главного судьи. 15. Какая подача считается правильной?
16. Когда розыгрыш очка переигрывается?
17. В каких случаях применяется правило активизации игры? 18. Как осуществляется разминка перед игрой?
19. В каких случаях игрока удаляют с площадки?
20. В каких случаях игроку разрешается заменять ракетку?

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов:

1. Места для игры, оборудование, инвентарь для проведения занятий, соревнований.
2. Избранный вид спорта на Олимпийских играх
3. Правила игры
4. Контроль за уровнем физической, технической подготовленности спортсменов.
5. Школьная программа по ИВС, содержание разделов комплексной школьной программы.
6. Методика судейства в избранном виде спорта.
7. Основы спортивной тренировки. Содержание спортивной тренировки. Методы тренировки. Виды подготовки.
8. Основы спортивной тренировки. Содержание, направленность тренировочной работы по отдельным компонентам тренировки на различных этапах тренировочного процесса.

5.3. Фонд оценочных средств

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Психологическая настройка теннисистов перед соревнованиями.
2. Стойки теннисистов, основные способы перемещений в настольном теннисе. Методика обучения.
3. Использование вспомогательного оборудования, тренажеров при изучении техники настольного тенниса.
4. Перспективное планирование в подготовке теннисистов.
5. Методика обучения перемещениям.
6. Характеристика круговой системы розыгрыша.
7. Объем, направленность физической подготовки в различные этапы подготовительного периода теннисистов старших разрядов.
8. Анализ техники и методики обучения “топ-спину” справа.
9. Судейство на соревнованиях по настольному теннису.
10. Текущее планирование в подготовке теннисистов старших разрядов.
11. Характеристика тактики игры нападающего против защитника.
12. Классификация техники нападающих ударов в настольном теннисе.
13. Характеристика разминки перед соревнованиями и ее содержание.
14. Анализ техники и методики обучения подачи справа с боковым вращением с высоким подбросом.
15. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований, их характеристика.
16. Исторические сведения о возникновении настольного тенниса.
17. Характеристика техники игры защитника.
18. Изменения в правилах игры их влияние на технику и тактику настольного тенниса.
19. Использование данных педагогического и врачебного контроля в тренировке теннисистов.
20. Типичные ошибки в технике завершающего удара, методика их исправления.
21. Задачи, классификация, планирование тренировочных сборов.
22. Этапы разучивания технического приема, их характеристика.
23. Анализ техники и методики обучения “накату” слева.
24. Руководство командой /игроком/ в процессе соревнований.
25. Документы планирования и учета учебно-тренировочной работы по настольному теннису в коллективах физической культуры.
26. Характеристика тактики игры защитника против защитника.
27. Игровая подготовка /упрощенные игры, игры по заданию, двусторонние, контрольные, товарищеские/.
28. Переходный период спортивной тренировки теннисистов /задачи и средства/.
29. Имитационные комбинации “двухходовки” и их значение.
30. Характеристика олимпийской системы розыгрыша, составить таблицу на 13 участников.
31. Теоретическая подготовка теннисистов ДЮСШ.
32. Типичные ошибки в технике ударов с нижним вращением и методика их исправления.
33. Системы розыгрыша командного матча. Расстановка игроков.
34. Выступление российских теннисистов на международных соревнованиях.
35. Анализ техники и методики обучения удару “свеча”, ее значение в игре.
36. Классификация техники защитных ударов в настольном теннисе.
37. Основные тенденции развития настольного тенниса.
38. Стойки и перемещения теннисистов в парной игре. Анализ техники и методики обучения.
39. Характеристика розыгрыша системы “-2”, составить таблицу на 8 участников.
40. Направленность технической подготовки теннисистов старших разрядов в специально-подготовительном этапе

подготовительного периода. 41. Характеристика тактики игры в паре. 42. Структура ДЮСШ настольного тенниса.
5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Николаев И. В., Степанова О. Н.	Основы техники и методики обучения теннису: учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012
Л1.2	Серова Л. К.	Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016
Л1.3	Попованова Н. А., Кравченко В. М., Кузнецов А. Л.	Настольный теннис в системе физического воспитания обучающихся вуза: учебно-методическое пособие	Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2021

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные). Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае непонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. Перед подготовкой к семинарским занятиям студенту необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Целесообразно готовиться к семинарским занятиям за 1 неделю до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий.

Подготовка докладов и рефератов.

Реферат представляет письменный материал по определенной теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п.

Доклад представляет публичное, развернутое сообщение (информирование) по определенному вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д. При

подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. При подготовке творческих самостоятельных заданий, предусмотрены консультации с преподавателем.

Подготовка эссе предусматривает учет следующих требований: обязательное обоснование собственной позиции по теме; обязательно указать ФИО специалистов по теме избранной вами; план эссе: обоснование выбора темы: анализ предшественников, занимавшихся исследованием данной темы до вас; логичное изложение проблемы; собственная позиция по теме.

Требования к рецензии на монографию

1. Атрибуция книги (Автор, выходные данные, тиражность)
2. Какова основная проблема книги?
3. Насколько автору удалось аргументировано обосновать свою позицию (приведите пример)
4. Оцените стиль изложения.
5. Оцените научный аппарат монографии.
6. Что нового для себя вы узнали из данной монографии?

Методические рекомендации студентам по подготовке к промежуточной аттестации. При подготовке к экзамену или зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на семинарах, а также составить ответы на все вопросы, вынесенные на зачет/экзамен.