

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 15.06.2026 12:36:54  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

11 июня 2025г., протокол УМС №5

## **Настольный теннис**

### **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой	<b>Медико-биологических основ физической культуры</b>	
Учебный план	b490302-АдФВ-25-3.plx 49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание	
Квалификация	<b>Бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 5
в том числе:		
аудиторные занятия	32	
самостоятельная работа	40	

#### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	17 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*к.б.н., доцент, Мальков М.Н.*

Рабочая программа дисциплины

**Настольный теннис**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2025 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Медико-биологических основ физической культуры**

Зав. кафедрой канд.биол.наук, доцент Мальков М.Н.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Целью изучения дисциплины «Настольный теннис» является формирование компетенций, позволяющих:
1.2	- осуществлять тренировочный процесс и соревновательную деятельность лиц с ограниченными возможностями здоровья;
1.4	- планировать тренировочный процесс и осуществлять его управление для лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также контролировать его эффективность с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
1.5	- реализовывать дополнительные общеобразовательные программы в сфере физической культуры;
1.6	- осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной образовательной программы в сфере физической культуры;
1.7	- применять средства и методы развития физических и психических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Теория и методика физической культуры
2.1.2	Гимнастика с методикой преподавания
2.1.3	Баскетбол с методикой преподавания
2.1.4	Подвижные игры с методикой преподавания
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика
2.2.2	Учебная практика, педагогическая практика

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ПК-1.1:** Осуществляет планирование тренировочного процесса и его управление для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов), а также контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся

**ПК-3.1:** Осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры

**ПК-5.1:** Содействовать развитию физических и психических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья при реализации оздоровительного и тренировочного процессов

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.2	- тренировочный процесс и соревновательную деятельность лиц с ограниченными возможностями здоровья;
3.1.4	- планирование тренировочного процесса и его управление для лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.1.5	- дополнительные общеобразовательные программы в сфере физической культуры;
3.1.6	- деятельность, направленную на освоение дополнительной образовательной программы в сфере физической культуры;
3.1.7	- средства и методы развития физических и психических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	- осуществлять тренировочный процесс и соревновательную деятельность лиц с ограниченными возможностями здоровья;
3.2.3	- планировать тренировочный процесс и осуществлять его управление для лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также контролировать его эффективность с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.2.4	- реализовывать дополнительные общеобразовательные программы в сфере физической культуры;
3.2.5	- осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной образовательной программы в сфере физической культуры;
3.2.6	- применять средства и методы развития физических и психических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Теоретические основы настольного тенниса</b>					
1.1	Основные технические элементы в настольном теннисе. /Пр/	5	4	ПК-3.1	Л1.3Л2.1Л3.1 Э1	
1.2	Специальные физические и технические нормативы в настольном теннисе. /Ср/	5	4	ПК-1.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2	
1.3	Причины изменения правил в настольном теннисе. /Пр/	5	4	ПК-3.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э3	
1.4	Выдающиеся теннисисты. /Ср/	5	4	ПК-5.1 ПК-3.1	Л1.2Л2.1Л3.1 Э3	
1.5	Изменения инвентаря в настольном теннисе. /Пр/	5	4	ПК-5.1 ПК-3.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2 Э3	
1.6	Краткий исторический обзор инвентаря. /Ср/	5	4	ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-1.1	Л1.2Л2.1Л3.1 Э2 Э3	
	<b>Раздел 2. Технические основы настольного тенниса</b>					
2.1	Методика обучения подрезки слева и справа. /Пр/	5	6	ПК-3.1 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э2	
2.2	Средства совершенствования подрезки. /Ср/	5	4	ПК-3.1 ПК-1.1	Л1.2Л2.1Л3.1 Э2	

2.3	Методика обучения наката слева и справа. /Пр/	5	4	ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-1.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2	
2.4	Средства совершенствования наката. /Ср/	5	4	ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-1.1	Л1.2Л2.1Л3.1 Э2	
2.5	Методика обучения топ-спина слева и справа. /Пр/	5	4	ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-1.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2	
2.6	Средства совершенствования топ-спина. /Ср/	5	4	ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-1.1	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э2	
<b>Раздел 3. Тактические основы настольного тенниса</b>						
3.1	Тактика игры в нападении. /Пр/	5	2	ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-1.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2 Э3	
3.2	Типичные ошибки в нападении. /Ср/	5	4	ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-1.1	Л1.2Л2.1Л3.1 Э2 Э3	
3.3	Тактика игры в защите. /Пр/	5	2	ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-1.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.4	Типичные ошибки игры в защите. /Ср/	5	6	ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-1.1	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
3.5	Смешанные стили игры в настольном теннисе. /Пр/	5	2	ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-1.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.6	Оценка тактики игры выдающихся спортсменов в настольном теннисе. /Ср/	5	6	ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-1.1	Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.7	/Контр.раб./	5	0	ПК-5.1		
3.8	/Зачёт/	5	0	ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-1.1		

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Барчукова Г. В., Мизин А. Н.	Настольный теннис в вузе: Учебное пособие для студентов нефизкультурных вузов	М.: СпортАкадемПресс, 2002	15
Л1.2	Барчукова Г. В., Мизин А. Н.	Настольный теннис: учебное пособие для студентов	Москва: ТВТ Дивизион, 2008	5
Л1.3		Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис: стандарт	Москва: Советский спорт, 2014, электронный ресурс	1

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Кузнецов В. Г, Бабушкин Ю. А., Зенуков ? А.	Настольный теннис в КН ?ТУ: Учебное пособие	Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2014, электронный ресурс	1

### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Валетов М.Р., Наумова Н.П., Сморodin В.В.	Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов: учебно-методическое пособие	Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005, электронный ресурс	1
Л3.2	Бейсалиев Т. М., Хохлов А. Г.	Настольный теннис в высшем учебном заведении: Учебно-методическое пособие	Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014, электронный ресурс	1

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Настольный теннис <a href="http://ttennis-luga.ucoz.ru/index/0-8">http://ttennis-luga.ucoz.ru/index/0-8</a>
Э2	Настольный теннис: средства и методы обучения <a href="http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2012/Bujanov.pdf">http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2012/Bujanov.pdf</a>
Э3	Теория и методика настольного тенниса. <a href="http://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_20187.pdf">http://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_20187.pdf</a>

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft Windows
6.3.1.2	Пакет прикладных программ Microsoft Office

### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	СПС «Консультант Плюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащена: специализированной учебной мебелью, маркерная (меловая) доска, комплект переносного мультимедийного оборудования - компьютер, проектор, проекционный экран, компьютеры с возможностью выхода в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду. Зал настольного тенниса для проведения практических занятий.
-----	---