ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2C30F99EF9D0306EA3C0F012BEB925E
Владелец: Чанкаев Мурат Хасанович
Действителен: с 02.04.2026 до 26.06.2027

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет экономики и управления

Кафедра государственного и муниципального управления и политологии

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«29» апреля 2026 г., протокол № 7

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Элективные курсы по физической культуре и спорту
(наименование дисциплины (модуля)

(Наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки
09.03.03 – Прикладная информатика
(шифр, название направления)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Перечень компетенций и этапы их формирования
Карта компетенции

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины	Индикаторы достижений	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного средства
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Способен выбирать здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	Знать: основы применения здоровье сберегающих технологий	Тестирование (контрольные упражнения)
		Уметь: организовывать и проводить занятия с использованием здоровье сберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	
		Владеть: рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой	
	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	Знать: основы организации здорового образа жизни Уметь: планировать отдельные занятия и циклы занятий по Физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности	Тестирование (контрольные упражнения)
		Владеть: навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности	

Критерии формирования оценок на различных этапах их формирования
Текущий и рубежный контроль. Оценка регулярности, своевременности и качества выполнения обучающимся учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость обучающегося по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ. Общий балл складывается в результате проведения текущего и рубежного контроля по дисциплине

Этап (уровень)	Первый этап (уровень)	Второй этап (уровень)	Третий этап (уровень))
Баллы	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
Характеристика	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение домашнего задания. Частичное выполнение заданий контрольных работ, тестовых заданий на	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий на коллоквиуме на оценку «хорошо».	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания, заданий контрольных работ. Выполнение заданий на коллоквиуме на

	оценку «удовлетворительно»		оценку «отлично»

Промежуточная аттестация (Зачет)

Оценка	Зачтено	Не зачтено
Баллы	61-70 баллов	36-60 баллов
Характеристика	Студент показывает полные и глубокие знания программного материала, логично и аргументировано отвечает на поставленный вопрос, а также дополнительные вопросы, показывает высокий уровень теоретических знании -. студент показывает глубокие знания программного материала, грамотно его излагает, достаточно полно отвечает на поставленный вопрос и дополнительные вопросы, умело формулирует выводы. В тоже время при ответе допускает несущественные погрешности. - студент показывает достаточные, но не глубокие знания программного материала; при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуется уточняющие вопросы.	Студент имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на дифференцированном зачете не дал полного ответа ни на один вопрос, не сделал пример. студент показывает недостаточные знания программного материала, не способен аргументированно и последовательно его излагать, допускается грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на поставленный вопрос или затрудняется с ответом.

На первом (начальном) этапе формирования компетенции формируются знания, умения и навыки, составляющие базовую основу компетенции, без которой невозможно ее дальнейшее развитие. Обучающийся воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи по образцу.

На втором (основном) этапе формирования компетенции приобретается опыт деятельности, когда отдельные компоненты компетенции начинают «работать» в комплексе и происходит выработка индивидуального алгоритма продуктивных действий, направленных на достижение поставленной цели. На этом этапе обучающийся осваивает аналитические действия с предметными знаниями по конкретной дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя координирование хода работы, переносит знания и умения на новые условия.

Третий (завершающий) этап – это овладение компетенцией. Обучающийся способен использовать знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях. По результатам этого этапа обучающийся демонстрирует итоговый уровень форсированности компетенции.

2. Перечень контрольных заданий и иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности

2.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости Перечень рефератов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) для оценки компетенций (УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**.)**

№	Вопрос	Код компетенции (согласно РПД

1	История возникновения и развития настольного тенниса как вида спорта.	УК-7
2	О пользе занятиями настольным теннисом.	УК-7
3	Достижения советских и российских спортсменов на международном уровне	УК-7
4	Легенды мирового и российского настольного тенниса (Один мужчина и одна женщина).	УК-7
5	Правила проведения соревнований по настольному теннису	УК-7
6	Развития настольного тенниса в сочетании с развитием общества и экономики	УК-7
7	Внедрение инновационных технологий в образовательный процесс на примере настольного тенниса	УК-7
8	Физическая подготовка в настольном теннисе	УК-7
9	Настольный теннис в системе физического воспитания вузе	УК-7
10	. Настольный теннис на занятиях по физическому воспитанию студентов	УК-7
11	Развитие международного настольного тенниса	УК-7
12	Развитие советского настольного тенниса.	УК-7
13	Методика обучения правилам игры в настольный теннис	УК-7
14	Олимпийская летопись по настольному теннису	УК-7
15	Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7

Критерии оценки реферата:

«отлично» (5 балл) ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Обучающийся проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, организационные способности. Отмечается способность к публичной коммуникации. Документация представлена в срок. Полностью оформлена в соответствии с требованиями

«хорошо» (4 балла) – выполнены основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Обучающийся достаточно полно, но без инициативы и творческих находок выполнил возложенные на него задачи. Документация представлена достаточно полно и в срок, но с некоторыми недоработками

«удовлетворительно» (3 балл) – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Обучающийся выполнил большую часть возложенной на него работы. Допущены существенные отступления. Документация сдана со значительным опозданием (более недели). Отсутствуют отдельные фрагменты.

«неудовлетворительно» (0 баллов) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Обучающийся не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

2.2. Критерии оценивания рубежного контроля по видам оценочных средств.

Нормативы физической подготовленности для 1курса

№	Виды упражнений	Пол	5	*4*	*3*	*2*	*1*
1	Обще подготовительные и специальные упражнения в теннисе: Прыжки в длину с места	Юн	*260*	*240*	*230*	*215*	*200*
		Дев	*200*	*180*	*170*	*160*	*150*
2	Техника передвижениям и стойка теннисиста: Перемещение в 3-х метровой зоне боком	Юн	*65*	*60*	*55*	*50*	*45*
		Дев	*55*	*50*	*45*	*40*	*35*
3	Хватка ракетки и передвижения с теннисным мячом: Удары «толчком» слева, справа	Юн	*30*	*20*	*15*	*10*	*5*
		Дев	*25*	*18*	*13*	*8*	*4*
4	Техника удара накатом и срезком: Удары «накатом» открытой стороной ракетки без потери мяча	Юн	*30*	*25*	*20*	*15*	*12*
		Дев	*25*	*20*	*18*	*14*	*10*
5	Техника выполнения, подачи справа, слева подрезкой	Юн	*9*	*8*	*7*	*6*	*5*
		Дев	*8*	*7*	*6*	*5*	*4*
6	Владение тактикой одиночных игр: Игра восьмеркой.	Юн	*12*	*10*	*8*	*6*	*5*
		Дев	*10*	*8*	*6*	*5*	*4*
7	Владение тактикой парных игр: «Контр накат» слева (количество раз)	Юн	*20*	*15*	*12*	*10*	*8*
		Дев	*18*	*14*	*11*	*8*	*7*

Нормативы физической подготовленности для 2 курс

№	Виды упражнений	Пол	*5*	*4*	*3*	*2*	*1*
1	Обще подготовительные и специальные упражнения в теннисе: Челночный бег 10х10 м	Юн	*26*	*26.5*	*27*	*27,5*	*28,5*
		Дев	*29*	*29,5*	*30,5*	*31*	*32*
2	Техника передвижениям и стойка теннисиста: Передвижение у стола с имитацией ударов «подрезкой»	Юн	*60*	*50*	*40*	*30*	*25*
		Дев	*50*	*40*	*30*	*25*	*20*
3	Хватка ракетки и передвижения с теннисным мячом: Удары с передвижением «толчком	Юн	*40*	*30*	*20*	*10*	*5*
		Дев	*30*	*25*	*20*	*10*	*5*
4	Техника удара накатом и срезком: Удары «накатом» закрытой стороной ракетки (без потери мяча).	Юн	*30*	*25*	*20*	*15*	*12*
		Дев	*25*	*20*	*18*	*14*	*10*
5	Техника выполнения, подачи с наступательным вращением	Юн	*9*	*8*	*7*	*6*	*5*
		Дев	*6*	*7*	*6*	*5*	*4*
6	Владение тактикой одиночных игр: Тактической комбинации 2- х ходовка.	Юн	*6*	*5*	*4*	*3*	*2*
		Дев	*5*	*4*	*3*	*2*	*1*
7	Владение тактикой парных игр: Контрудар «треугольником» в ближней зоне.	Юн	*10*	*8*	*6*	*4*	*2*
		Дев	*9*	*7*	*5*	*3*	*2*

Нормативы физической подготовленности для 3 курса

№	Виды упражнений	*Пол*	*10*	*8*	*6*	*4*	*2*
1	Обще подготовительные и специальные упражнения в теннисе: прыжки боком с 2-х ног через гимнастическую скамейку	*Юн*	*120*	*118*	*100*	*89*	*80*
		Дев	*100*	*90*	*80*	*75*	*70*
2	Техника передвижениям и стойка теннисиста: передвижение у стола с имитацией ударов слева и справа «накатом	*Юн*	*80*	*70*	*50*	*60*	*40*
		Дев	*70*	*60*	*50*	*40*	*30*
3	Хватка ракетки и передвижения с теннисным мячом: удары «накатом»	*Юн*	*50*	*40*	*30*	*25*	*20*
		Дев	*40*	*30*	*20*	*15*	*10*

	передвижения слева, справа						
4	Техника удара накатом и срезком: «срезка» игра ударами справа по диагонали (кол. раз	*Юн*	*40*	*30*	*20*	*15*	*10*
		Дев	*35*	*25*	*15*	*10*	*5*
5	Техника выполнения, подачи слева, справа обратным вращением в заданную зону.	*Юн*	*10*	*8*	*7*	*6*	*5*
		Дев	*8*	*7*	*6*	*5*	*4*
6	Владение тактикой одиночных игр: тактическая комбинация 3-х ходовка.	*Юн*	*6*	*5*	*4*	*3*	*2*
		Дев	*5*	*4*	*3*	*2*	*1*
7	Владение тактикой парных игр: контр удары «восьмерка» в ближней зоне (количество раз).	*Юн*	*8*	*6*	*4*	*3*	*2*
		Дев	*8*	*6*	*4*	*3*	*2*

2.3.1 Результаты рубежного контроля и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов изучения дисциплины за один рубежный контроль учитываются результаты текущего контроля. Полученные за текущий контроль баллы суммируются с баллами, полученными при прохождении рубежного контроля:

1. 0-49 баллов – неудовлетворительно.
2. 50-74 баллов – удовлетворительно.
3. 75-89 баллов – хорошо.
4. 90-100 баллов – отлично.

Особенности проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с
ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень форсированности компетенций соответствует оценке «отлично» **(«A», «A-», 90-100%),** предполагает с формированность компетенций на высоком уровне: студент не пропустил ни одного занятия, сдал все контрольные нормативы **на 8-10 баллов**, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, умеет использовать и применять полученные знания на практике, работал на всех практических занятиях, выполнял все задания рабочей программы.

2. Продвинутый уровень соответствует оценке «хорошо» («B+», «B», «B-», 75-89%), предполагает сформированность компетенций на продвинутом уровне: студент пропустил несколько занятий по уважительной причине, сдал все контрольные нормативы на 5-7 баллов, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, может правильно применить полученные знания на практике, работал на практических занятиях, частично выполнял задания рабочей программы дисциплины.

3. Пороговый уровень соответствует оценке «удовлетворительно» («C+», «C», «C-», «D+», «D», 74-50%) предполагает сформированность компетенций на пороговом уровне: студент пропустил несколько занятий, сдал все контрольные нормативы от 1 до 4 баллов, усвоил основной материал, но допускает неточности и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

4. Недостаточный уровень соответствует оценке «неудовлетворительно» («F», 49-0%) предполагает сформированность компетенций на недостаточном уровне: студент, пропустил более 50% практических занятий, не справился с контрольными нормативами, не умеет использовать и применять полученные знания на практике.

Многобалльная система оценки знаний

Процентное содержание	Цифровой эквивалент баллов	Оценка по буквенной системе	Оценка по традиционной системе

95-100	4.0	A	Отлично
94-90	3,67	A-	
89-85 3,33 B+ 84-80	3,33	B+	Хорошо
84-80	3,0	B	
79-75	2,67	B 1	
74-70	2.33	C+	Удовлетворительно
69-65	2	C	
64-60	1.57	C	
59-55	1.33	D+	
54-50	1.0	D	
49-0	0	F	Неудовлетворительно

3.2. Фонд теоретических заданий по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) для оценки компетенций (УК-7)

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности) 1. Бег 30 м с высокого старта проводится по правилам соревнований легкой атлетики. Преподаватель поочередно подаёт следующие команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Время пробегания дистанции фиксируется с точностью до 0,1 секунды**.** Студенту предоставляется одна попытка.

I Задания с выбором нескольких ответов

1. Установите правильную последовательность упражнений в разминке, перед началом игры в «настольный теннис».

1.- упражнения для ног выпады в (в перед, назад; в лево право.)
2 -упражнения для разминки туловище
3- упражнения для разминки плеч,
4- для кистей рук,
5-упражнения для предплечья

Ответ: 4, 5, 3, 2, 1,

2.В какой последовательности необходимо проводить обучение игры «настольный теннис»

1.Техника передвижениям и стойка теннисиста
2. Хватка ракетки и передвижения.
3. Хватка ракетки и передвижения с теннисным мячом:
4.Удары «толчком» слева, справа
5. Передвижение у стола с имитацией ударов «подрезкой».

Ответ:2, 1, 3. 5, 4.

II Задание на соответствие

Установите соответствие между видом спорта и термином

1.Шахматы	А) Нокаут
2.Бокс	Б) Мат
3. Теннис	В) Бросок через бедро
4. Борьба	Г) Партия

Ответ: Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

1	2	3	4
Б	А	Г	В

Ш. Задания на установление правильной последовательности

1.Последовательность выполнения упражнений, которые входят в методика обучения технике игры «Настольный теннис»

1 Способы держания ракетки:

2. Стойка и передвижение теннисиста

3.Позиции у стола (ближняя, средняя, дальняя).

4.Шаги одиночные, двойные, приставные, прыжки.

5.Способы подач слева и справа: атакующие, защитные, подготовительные.

6.Подачи без вращения мяча.

Методика обучения подачам в настольном теннисе.

Упражнения: «удары по линии», «удары по диагонали», «треугольник», «восьмерка», «веер», «солнышко». Техника игры в паре. Тренировочные игры на счет

IV. Задания на дополнение

Какие слова пропущено в следующем предложении:

***Спортивные соревнования* —различные по характеру деятельности.**

1 «_____» состязания(соревнования) между командами, когда результаты отдельных участников засчитываются только команде.

Ответ: *Командные соревнования*

*2. **Какие слова пропущено в следующем предложении:***

«_____» состязания (соревнования),в которых подводятся итоги выступления отдельных команд и личного первенства среди всех участников. *«_____»* соревнования, в которых разыгрывается только личное первенство.

Ответ***:*** *Лично-командные соревнования / Личные соревнования:*

***3. Какие слова пропущено в следующем предложении*:**

«_____» спортивное соревнование между двумя или несколькими спортсменами(командами), в котором заранее устанавливается как количество участников, так и персональный состав. Многие матчевые встречи носят традиционный характер.

Ответ***:*** *Матч*

4 Какие слова пропущено в следующем предложении:

«_____» игра в одиночных личных соревнованиях. Командное соревнование состоит из определенного количества встреч.

Ответ***:*** *Матч «Встреча»*

5. Какие слова пропущено в следующем предложении

«_____ игра в личных или командных соревнованиях вдвоем с партнером против двух других игроков (двое на двое).

Ответ: *Парная встреча*.

6. Какие слова пропущено в следующем предложении

«_____» часть матча, за время которой одна из сторон (один из соперников) должна набрать 11 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Ответ: *Парная (сет)*.

7. ***Какие слова пропущено в следующем предложении***

«_____игры – виды любительского и профессионального спорта, направленные на на достижения личной и командной цели, связанной и командной цели, связано с пороженим конкретной цели (ворот, корзины, лузы, игровых фигур и.т.п.)

Ответ***:*** *Спортивные*.

V. Задания с развернутым ответом

Вопрос №1 Охарактеризуйте структуру соревновательной деятельности теннисиста.

Ответ: Настольный теннис — один из самых доступных и массовых видов спорта в нашей стране. Он является средством активного отдыха для многих категорий граждан, и особенно для занятых умственной деятельностью, так как помогает снять психическое напряжение и дать оптимальную нагрузку всем мышцам тела. Для этой увлекательной игры характерны не только эмоциональность и азарт игрового единоборства, но и проявление таких черт характера, как смелость, решительность, стойкость, самообладание, выдержка.

Вопрос №2: какие техники игры существуют в настольном теннисе, что сейчас модно?

Ответ: раньше до 90-х годов было доминирование защитной техники игры над атакующей, вызвано это было тем, что губки на то время еще не так сильно крутили и не имели достаточной скорости. В настоящее время развит преимущественно атакующий стиль, а также иногда встречается комбинированный, когда есть жесткая атака и агрессивный прием (к примеру, подставками)

***Вопрос* №3: как начинать игру и как подавать?**

Ответ: относиться к подаче необходимо серьезно, так как это такой же удар, как и топ-спин. Главная задача подачи – предоставить противнику неудобный мяч, чтобы он вышел из равновесия и затем самому начать атаку.

***Вопрос* №4**: что такое чувство мяча в настольном теннисе?

Ответ: чувство мяча – это когда мы контролируем силу, вращение и точность мяча, когда мы можем придать мячу по собственному желанию любое вращение, ударить в любое место и с заранее определенной скоростью.

***Вопрос* №** 5 какие вращения существуют в настольном теннисе?

Ответ: в настольном теннисе существуют три вращения верхнее, нижнее и боковое. Все зависит от того в как идет ракетка по отношению к мячу, если мы поднимаем ракетку, то верхнее, делаем вниз – нижнее, а если с боку, то боковое. Отсюда также получаются еще и различные комбинации этих вращений: нижнее-боковое, верхнее-боковое. Есть также удар без вращения – плоский мяч.

***Вопрос* №6**: какие виды ракеток для настольного тенниса существуют, как выбрать оптимальную ракетку?

Ответ: ракетку стоит подбирать к стилю игры (атакующий, комбинированный, защитный). Соответственно для атакующего более скоростные и крутящие ракетки, для комбинированной техники игры – можно добавить больше контроля, а в защитной игре вам понадобятся защитные ракетки.

***Вопрос* №7**: какие советы по выбору накладок?
Ответ: основной совет для новичков в настольном теннисе. Не берите скоростные накладки, с ними развить чувство мяча у вас долго не получится.

***Вопрос* №8**: что лучше тонкая губка у накладки или толстая?
Ответ: если игрок атакующего стиля, то толстая губка, если защитного, то тонкая губка.

***Вопрос* №9**: как выбрать себе основание для ракетки, какие есть основные моменты?
Ответ: основание выбираются по скорости. Для профессионалов советую более скоростные основания (offensive), для новичков средние по отскоку (allround). Про выбор основания подробнее читайте здесь.

***Вопрос* №10**: как часто менять накладки?
Ответ: в среднем 6 месяцев хватает для одной накладке при интенсивности игры в 2 раза в неделю по 1-2 часа.

***Вопрос* №11**: какая стойка в настольном теннисе сейчас?
Ответ: каждый как правило находит свой оптимальный вариант стойки. В настоящее время стойка почти параллельная столу, нет нужды сильно отставлять правую или левую ногу назад. Вызвано это тем, что на переступи будет тратиться много времени и сил. А настольный теннис сейчас очень скоростной.

***Вопрос* №12**: где бить по мячу?
Ответ: в зависимости от ударов мяч берется по-разному. В накате мяч принимается на ракетку в его наивысшей точке отскока от стола, в топ-спине, когда мяч уже падает за стол.

***Вопрос* №13**: на что смотреть во время игры?
Ответ: смотреть на замах противника, его ноги и движение корпусом, только так можно определить куда полетит мяч и правильно подойти к нему ногами.

***Вопрос* №14**: что делать со второй неигровой рукой во время игры?
Ответ: согнуть ее в локте. Главное, чтобы не висела.

***Вопрос* №15**: пару фишек топ-спина?
Ответ: удар начинать от коленки и ждать, пока мяч не упадет за кромку стола. Еще фишки топ-спина.

***Вопрос* №16**: как принимать подачу?
Ответ: принимать не прямой ракеткой, а под углом, тем самым проще перекрутить вращение от подачи, так как мы придадим мячу еще и боковое вращение.

***Вопрос* №17**: когда атаковать в игре на счет?
Ответ: старайтесь взять инициативу на себя и про атаковать уже второй/третий мяч.

***Вопрос* №18**: с чего начинать тренировки начинающему игроку в настольный теннис?

Ответ: с изучения наката справа. В нем начинающий игрок начнет чувствовать мяч, кинематику движения и передвижения ног.

Вопрос **№19**: какова роль тренера?
Ответ: очень важная, так как с него начинается путь в мир настольного тенниса. И каким он будет зависит от тренера.
Итоговая аттестация по настольному теннису

2.Текущий контроль теоретических знаний может осуществляется также в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов и письменного теоретического тестирования.

Тематика для рефератов

Задания: выбором одного правильного ответа;

1. Настольный теннис - как учебная дисциплина выполняет следующие функции ...
a. вооружает студентов профессиональными знаниями, умениями, навыками:
b. стимулирует творческие способности, позволяющие решать воспитательные задачи;
c. развивает творческие способности педагогические и педагогически навыки позволяющих решать воспитательные и тренировочные задачи по спортивной и массовой работе с различным контингентом занимающихся

2. В каком веке появился настольный теннис как игра
а) XX;
б) XXI;
в) XIX.

3. Какая страна стала Родиной настольного тенниса:
а) Россия;
б) Франция;
в) Англия

4.Что означает слово «Пинг-понг»:
а) удар с лёта и мяч
б) звук при ударе ракеткой и отскоки от стала;
в) мяч;

5. Что представляет собой современный настольный теннис?
a. проведение занятий по настольному теннису в школе;
b. один из массовых и популярных видов развивающий в культурно историческом периоде
c. обучение настольному теннису летом в оздоровительных лагерях;

6. Мастерство преподавателя по настольному теннису и результативность его работы зависят от:
a. сформированной как духовно-богатой личности, способной своими убеждениями и примером влиять на мысли, чувства занимающихся формировании умений и навыков;
b. стремлении выделится, обратить на себя внимание, во что бы то ни стало;

с. надзирательный тон, решительность, надменность в общении, неустойчивый тип характера.

7. Какой диаметр шарика для настольного тенниса (г):
а) 60мм;
б) 45мм;
в) 40мм;

Вопрос - ответ

Ответы на вопросы викторины по истории настольного тенниса.

1 В каком году соревнования по настольному теннису впервые появились на летних Олимпийских играх?
*Ответ: 1988 год***.**
2 Спортсмены какой страны выиграли наибольшее количество медалей по настольному теннису на летних Олимпийских играх?
Ответ: КНР.
3 В каком году проводился первый чемпионат мира по настольному теннису?
Ответ: 1926 год.
4 Какое главное изменение в настольном теннисе произошло в 2000 году в инвентаре для игры?
*Ответ: замена 38мм мячей на 40мм***.**
5 Какие страны выигрывали золотые медали по настольному теннису на Олимпийских играх?
Ответ: Южная Корея, Швеция, КНР.
6 Кто признан лучшим игроком 20 века по настольному теннису?
Ответ: Jan-Ove Waldner. Ян - Уве Вальднер.
7 В каком году и кто из представителей европейских стран последний раз выигрывал личный чемпионат мира?
Ответ: Werner Schlager, 2003 год. Вернер Шлагер.
8 Кто самый титулованный игрок за всю историю настольного тенниса?
Ответ: Victor Barna. Виктор Барна.
9 Как называется самый известный удар в настольном теннисе, который изобрели японские спортсмены?
Ответ: Топ-спин.
10 Кто самая известная спортсменка за всю историю отечественного настольного тенниса?
Ответ: Зоя Руднова.
11 Когда празднуется всемирный день настольного тенниса?
Ответ: 6 апреля.

Опросник

1. До скольких очков обычно играется партия в настольном теннисе:
а) 11; б) 7; в) 21.

2.Какой диаметр должен иметь мяч для игры в настольный теннис:
а) 38мм***; б) 40мм***; в) любой диаметр подходит.

3.До скольких побед играется матч в настольном теннисе:
а*) 3; б) 4*; в) 5.

4.Из скольких партий может идти матч в настольном теннисе:
а) 2; б) 4; ***в) 5, г) 7.***

5.Что такое удар НАКАТ в настольном теннисе:

а) Удар ракеткой по мячу без вращения, б) Удар ракеткой по мячу с продеванием мячу вращения, в) Удар открытой ракеткой по мячу.

6.Что такое удар ПОДРЕЗКА в настольном теннисе:
а) Держа ракетку под наклоном, учащийся делает движение под мяч б) Держа ракетку, учащийся делает удар по мячу прямо в) Удар по мячу вверх

7.Что такое удар ТОП-СПИН:
а) Удар снизу-вверх придавая мячу вращение, б) Удар сверху вниз придавая мячу вращение, в) Прямой удар по мячу, г) Удар подрезкой.

8.Какого цвета могут быть поверхности ракетки для настольного тенниса:
а) Зеленого, б) синего, в) любого цвета***, г) красного и черного.***

9.В какой стране мира самые сильные игроки в наше время:
а) Германия, ***б) Китай,*** в) Россия г) Япония.

10.Как должен пролететь мяч при подаче, чтобы она была признана правильной?
а) над или вокруг комплекта сетки; ***б) над комплектом сетки;*** в) над или под комплектом сетки.
11.По сколько подач подают в настольном теннисе:
а*)2;* б)5; в)1 г) 3.

12.При подаче мяч ударился о половину подающего, а затем задев сетку, перелетев на половину принимающего. Следует ли переиграть такой мяч?
а) Нет; ***б) Да;*** в) Спорный момент.

13.В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
а)1988; б)1997; в)1990.

14.Какой вес теннисного мяча:
а)2гр; ***б)2,7гр;*** в)3,2гр.

15.Каким должен быть размер стола для настольного тенниса?
а) 2,74м*1,52см б) 2,00*1,5м в) 2,70м*1,6м.

16.В каком году была образована Международная Федерация Настольного Тенниса?
а) 1926 б) 1920 в) 1931.

17. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?
а) 1.80м*15.25см б) 2.00м*15.30см ***в) 1.83*15.25см.***

18. Каким мячом нельзя играть в настольный теннис?
а) Пластмассовым мячом б) Целлулоидным мячом ***в) Резиновым мячом*** г) Можно играть любым мячом из выше перечисленных

1.1. Текущий контроль успеваемости
Текущий контроль успеваемости осуществляется путем оценки результатов выполнения заданий практических (семинарских), лабораторных, самостоятельной работы, предусмотренных учебным планом и посещения занятий/ активность на занятиях.
В качестве оценочных средств текущего контроля успеваемости

предусмотрены:
- Дискуссия, устные ответы на вопросы
- Проверка практических навыков по настольному теннису

Пример вопросов к дискуссии:
● Какие общие основы теории настольного тенниса?
● Что в себя включает техника и тактика игры в настольный теннис?
● Какие существуют способы хватки ракетки?
● Какие существуют техники стоек и передвижений?
Практическая работа:
1) Набивание мяча с правой стороны, с левой стороны, с обоих сторон ракетки.
2) Игра со стенкой, удар мяча об стенку не выше размера стола
3) Имитация движений справа и слева перед зеркалом.

Отработка практических навыков в настольном теннисе:
● Набивание (жонглирование) на правой стороне ракетки за 1 минуту, кол-во раз
● Набивание (жонглирование) на левой стороне ракетки за 1 минуту, кол-во раз
● Подрезка справа за 1 минуту, кол-во раз
● Накаты «по восьмерке», играющий по диагоналям (по прямым) за 1 минуту, количество раз
● Подача справа с высоким подбросом мяча, кол-во раз
● Подача справа/слева короткая за 1 минуту, кол-во раз
Критерии оценивания:

Данные работы (теста)

Устный ответ по дискуссии	A (70-100%)	Самостоятельное и оригинальное осмысление материала; ясное и убедительное рассуждение; мощный и убедительный анализ
	B (60-69%)	B (60-69%) Четкость логики и анализа, некоторая оригинальность в осмыслении материала, в целом работа хорошо аргументирована и убедительна
	C (50-59%)	Удовлетворительные построение и анализ при отсутствии оригинальности или критического осмысления материала
	D (46-49%)	Логика слабая, оригинальность отсутствует и/или материал недостаточно критически осмыслен
	E (40-45%)	Логика ответа слабая, материал по теме освоен на минимальном уровне
	F (меньше 39%)	Студент ответил на вопрос неверно или не ответил на него

Техническое мастерство	От 40-до 49 баллов	От 50 до 69 баллов	От 70 до 100 баллов
Накат справа (слева) по диагонали	*8-9*	*10-11*	*12-14*
Контрудары слева справа со всего стола в левый угол сопернику	*8-9*	*10-11*	*12-14*
Топ-спин справа (слева) на подставке	*8-9*	*10-11*	*12-14*

Выполнение l0 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом	*8-9*	*10-11*	*12-14*
Подача справа (слева) с нижним боковым вращением	*8-9*	*10-11*	*12-14*

Шкала соответствия оценок промежуточной аттестации (при проведении зачета)
100-балльная оценка Европейская шкала оценки Оценка по шкале ECTS

оценка	100-балльная оценка	Европейская шкала оценки Оценка по шкале ECTS
зачтено	40–100	***E, D, C, B, A***
не зачтено	***Менее 40***	***F***

Соответствие оценок балльно-рейтинговой системы Университета европейскому стандарту

100-балльная оценка	Европейская шкала оценки Оценка по шкале ECTS	Критерии оценки
70–100	A	«Зачтено» — теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения по всем критериям задания соответствует оценкам отлично или очень хорошо, задания выполнены без ошибок, представленная работа содержит оригинальное (или инновационное) решение либо исполнение задания или существенных элементов задания, при этом оно соответствует общим целям и задачам проекта.
60–69	B	«Зачтено» — теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено по критериям задания как очень хорошо или отлично.
50–59	C	Зачтено» — теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства заданий соответствует по всем критериям задания оценкам хорошо или выше, некоторые виды заданий выполнены с незначительными ошибками
46–49	Д	«Зачтено» — теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнены, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки. Все запланированные образовательные результаты по дисциплине достигнуты, возможно, некоторые

		из них на минимально достаточном уровне.
40-45	E	«Зачтено» — теоретическое содержание курс а освоено частично, некоторые или в с е практические навыки работы сформированы на начально м уровне, некоторые предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качеств о выполнения соответствует минимальному достаточному (зачетному) баллу, предложенные решения или исполнение содержат ошибки. Все запланированные образовательные результаты по дисциплине достигнуты, в с е или некоторые из них на минимально достаточно м уровне
0- 39	F	«Не зачтено» — теоретическое содержание курс а не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, и / или выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Как минимум один из запланированных образов ательных результатов не достигнут. Или количеств о плагиат а превышает 20%.

1.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета.

В качестве средств, используемых на промежуточной аттестации, предусматривается:

Вопросы к зачету

1.3. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

● История развития настольного тенниса.
● Правила игры в настольный теннис.
● Разновидности ракеток для настольного тенниса и их характеристики.
● Разновидности шариков для настольного тенниса и их особенности.
● Техника игры в настольный теннис: основные элементы и правила выполнения.
● Тактика игры в настольный теннис: принципы и стратегии.
● Стратегии игры в настольный теннис для разных стилей игры.
● Физическая подготовка для игры в настольный теннис и ее особенности.
● Психологическая подготовка для игры в настольный теннис: методы и приемы.
● Международные соревнования по настольному теннису и их участники.
● Знаменитые игроки в настольный теннис и их достижения.
● Роль тренера в настольном теннисе и его задачи.
● Методы обучения технике и тактике игры в настольный теннис.
● Использование тренажеров и оборудования для обучения настольному теннису.
● Особенности подготовки спортсменов в настольном теннисе разного возраста и уровня.
● Основы судейства в настольном теннисе и правила проведения соревнований.
● Основные ошибки начинающих игроков в настольный теннис и способы их исправления.
● Врачебный контроль и профилактика травматизма в настольном теннисе.
● Организация и проведение соревнований по настольному теннису

различного уровня.
● Современные тенденции развития настольного тенниса в мире и в России.
● Как возникло название игры "пинг-понг"?
● В каком году проведен первый официальный турнир по настольному теннису?
● Перечислите основные технические приемы ведения игры в настольный теннис
● Что относится к тактическим действиям игры в настольный теннис?
● Назовите виды соревнований по настольному теннису.
● Назовите размеры стола, сетки, мяча и ракетки для игры в настольный теннис.
● В чем заключается сущность игры в настольный теннис?
● Какая подача считается правильной?
● Когда розыгрыш очка переигрывается?
● В каких случаях применяется правило активизации игры?
● В каких случаях игрока удаляют с площадки?
● В каких случаях игроку разрешается заменить ракетку?

2. Критерии оценки по дисциплине.

Итоговая оценка студента по дисциплине (максимум 100 баллов) складывается из работы по данной дисциплине (текущий контроль успеваемости, максимум 80 баллов) и промежуточной аттестации (максимум 20 баллов)

Описание работ	Максимальное количество балло
1. Посещение занятий/активность на занятиях	Не оценивается
2. Выполнение форм текущего контроля успеваемости:	
Дискуссия. Устные ответы на вопросы 10	10
Практические навыки настольном теннисе 70	70
Итого текущий контроль: 80	80
Промежуточная аттестация: 20	20
Итого по всем формам контроля	100

Викторина по настольному теннису

Цель:

- приобретение необходимых знаний в области физкультуры и спорта, правил настольного тенниса;
- стимулирование познавательной деятельности ;

1.Самый высокий титул спортсмена?
А) чемпион страны С) чемпион мира
Б) Олимпийский чемпион Д) чемпион Европы

2.По современным международным правилам по настольному теннису, установленным в 2001 г., каждая партия в матче продолжается до...
А) 10 очков С) до 21 очка
Б) у кого больше ***Д) 11 очков***

3.Диаметр мяча для настольного тенниса*:*

А) 35 мм ***С) 40 мм***
Б) 38 мм Д) 42 мм

4.Высота стола для н/тенниса составляет:
А) 1 метр С) 96 см
Б) 76 см Д) 86 см

5.Игровая поверхность стола должна быть*:*
А) блестящей ***С) матовой***
Б) пёстрой Д) не имеет значения

6.Масса мяча для н/тенниса
А) 0,27 г С) 27 г
Б) 2,7 г Д) 270 г

7. Как называется тип резины, которым покрыты стороны лопасти ракетки для н/тенниса:
А) пирог С) торт
Б) батон ***Д) сендвич***

8. Какого цвета должны быть накладки у ракетки
А) красная и синяя С) зелёная и синяя
Б) любые ***Д) чёрная и красная***

9.Одежду какого цвета нельзя надевать игроку в н/ теннис на соревнованиях**:**
А) белого С) одинакового с цветом стола
Б) черного Д) пёстрого

10.В течение встречи тайм-аут длится*:*
А) 30сек С) 50 сек
Б) 40 сек ***Д) 60 сек***

11.Какого цвета карточка судьи для обозначения тайм – аута:
А) красная С) любого
Б) белая Д) зелёная

12.Один из методов рассеивания игроков в н/ теннисе на соревнованиях называется**:**
А) цепочка С) верёвочка
Б) строчка ***Д) змейка***

13.Как называется теннисная рубашка:
А) майка С) футболка
Б) тенниска Д) тельняшка

14. Какое максимальное количество партий играется в матче на всероссийских соревнованиях**:**
А) 5 ***С) 7***
Б) 3 Д) 9

15.Настольный теннис входит в программу Олимпийских игр с:
А) 1968 г ***С) 1988 г***
Б) 1978 г Д) 1998 г

Тест № 2

1. Каким было первое название настольного тенниса, которое в 1891 г. запатентовал Чарльз Бейкстер?
а) лаун-теннис
б) свиристелка
в) пинг-понг
г) теннис

1. Какое изобретение английского инженера Джеймса Гиббса дало мощный толчок в развитии н/тенниса в 1894 г.?
а) ракетки со струнами
б) фанерной ракетки с укороченной ручкой
в) спортивной одежды теннисиста
г) легкого целлулоидного мяча

Темы рефератов

по дисциплине «Настольный теннис» (курс по выбору) для студентов 4 курса, обучающихся по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт»

1. История возникновения и развития настольного тенниса.
2. Настольный теннис в Олимпийских играх.
3. Эволюция и развитие инвентаря для игры в настольный теннис.
4. Эволюция и развитие правил игры в настольный теннис.
5. Виды соревнований в настольном теннисе.
6. Техника игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.
7. Тактика игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.
8. Рекреационные формы занятий настольным теннисом.
9. Особенности организации занятий настольным теннисом с инвалидами.
10. Настольный теннис как реабилитационное средство физической культуры.
11. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с людьми пожилого возраста.
12. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
13. Настольный теннис в летних оздоровительных лагерях.
14. Методика организации и проведения секционной и клубной работы по настольному теннису с населением.
15. Биографии 6 выдающихся мировых игроков в настольный теннис (мужчины или женщины). Результаты, фото.
16. Биографии 6 выдающихся отечественных игроков в настольный теннис (мужчины или женщины). Результаты, фото.
17. Инвентарь настольного тенниса. Столы для настольного тенниса. Фото, технические характеристики.
18. Инвентарь настольного тенниса. Сетки для настольного тенниса. Фото, технические характеристики.
19. Инвентарь настольного тенниса. Основания для настольного тенниса. Фото, технические характеристики.
20. Инвентарь настольного тенниса. Накладки для настольного тенниса. Фото, технические характеристики.
21. Инвентарь настольного тенниса. Мячи для настольного тенниса,

технические характеристики, фото.
22. Техника выполнения срезки справа или слева, фото.
23.Техника выполнения наката справа или слева, фото.
24.Техника выполнения топ-спина справа или слева фото.
25.Техника выполнения подрезки справа. Методический анализ, фото.
26. Техника выполнения подрезки слева. Методический анализ, фото.
27. Техника выполнения подачи справа или слева, фото.
28.Техника выполнения свечи справа или слева. Методический анализ, фото.
29. Техника выполнения завершающего удара справа или слева, фото.
30. Методика организации соревнований по настольному теннису.
31. Методика проведения соревнований по настольному теннису.
32.История создания, структура и современная деятельность международной федерации настольного тенниса (ITTF).
33.Президенты международной федерации настольного тенниса (ITTF).
34.История создания, структура и современная деятельность Европейского союза настольного тенниса (ETTU)

11.Литература
1.- Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2008 г - Правила настольного тенниса. – М. 2012. - «Теория и методика настольного тенниса» под ред. профессора Г.В. Барчуковой. М.: «Академия», 2006 - Барчукова Г.В настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований – М.: Физическая культура и Спорт, 2005 -
2.Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2008
3.Вартанян, М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск. 2014.
4.Бережная, Е.С. Настольный теннис: учебно -методическое пособие для студентов. Шахты: ФГБОУ ВПО "ЮРГУЭС", 2012.
5.Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр : учеб. для студ. вузов М.: Академия, 2014.
6.Команов, В.В. Настольный теннис глазами тренера: практика и методика / В.В.Команов; Федерация настольного тенниса России. М.: Информпечать, 2012.
7.Команов, В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие / В. В. Команов, М.: Советский спорт, 2014.
8.Правила настольного тенниса (редакция от 14апреля 2016г. Приказ Минспорта РФ №423

Вопрос - ответ

Ответы на вопросы викторины по истории настольного тенниса.

1 В каком году соревнования по настольному теннису впервые появились на летних Олимпийских играх?
Ответ: 1988 год.

2 Спортсмены какой страны выиграли наибольшее количество медалей по настольному теннису на летних Олимпийских играх?
Ответ: КНР.

3 В каком году проводился первый чемпионат мира по настольному теннису?
Ответ: 1926 год.

4 Какое главное изменение в настольном теннисе произошло в 2000 году в инвентаре для игры?

Ответ: замена 38мм мячей на 40мм.

5 Какие страны выигрывали золотые медали по настольному теннису на Олимпийских играх?
Ответ: Южная Корея, Швеция, КНР.

6 Кто признан лучшим игроком 20 века по настольному теннису?
Ответ: Jan-Ove Waldner. Ян - Уве Вальднер.

7 В каком году и кто из представителей европейских стран последний раз выигрывал личный чемпионат мира?
Ответ: Werner Schlager, 2003 год. Вернер Шлагер.

8 Кто самый титулованный игрок за всю историю настольного тенниса?
Ответ: Victor Barna. Виктор Барна.

9 Как называется самый известный удар в настольном теннисе, который изобрели японские спортсмены?
Ответ: Топ-спин.

10 Кто самая известная спортсменка за всю историю отечественного настольного тенниса?
Ответ: Зоя Руднова.

11 Когда празднуется всемирный день настольного тенниса?
Ответ: 6 апреля.

Тест для дифференцированного зачета «Настольный теннис»

1.Может ли в настольном теннисе закончится со счетом 101- 99
а. нет;
б. да;
в. на усмотрение судьи:
2.В каком году был образована Международная федерация настольного тенниса:
а. *1968г;*
б. 1932г;
в. 1912г.
3.Каким должен быть цвет окантовки верхнего края сетки в настольном теннисе.
а. белый;
б. синий;
в. черный;
г. золённый;
4 . Какого цвета должны быть накладки у ракетки для нательного тенниса:
а. черный;
б. красный;
в. красная- черная;
5.Игрок (пара) может в течение личной встречи взять один твйм-аут продолжительностью:
а. 5- мин;
б. 1- мин.
в. 30 сек

6. Найдите два варианта ответов. Какого цвета должен быть мяч в настольном теннисе:

а. белый;

б. чёрный;

в. оранжевый;

г. красный.

7. Белая линия вдоль каждой кромки игровой поверхности теннисного стола должна быть шириной:

а. 1см;

б.1.5см;

в. 2 см;

г. 2,5 см;

8.Сколько составляет диаметр мяча в настольном теннисе:

а. 10мм;

б. 20 мм;

в. 30 мм;

г. 40мм;

9. Кто из судей осуществляет контроль подготовки мест соревнований.

а. судья информатор;

б. судья секретарь;

в. главный судья.

10. Высота теннисного стола соответствует….

а.98 см;

б. 110 см,

в. 85см.,

г.76м,

11. В каком году МОК включил настольный теннис в программу Олимпийских игр:

а. в 1956г;

а. в 1972 ;

в.в.1988г;

12.Сколько подач подряд имеет право додавать один игрок;

а. четыре;

б. пять;

в. три;

г. две;

13. Какая масса мяча в настольном теннисе:

а. 10г.

б. 5,7г;

в. 2.7 г.

14. Когда мяч находится в игре, это:

а. сет;

б. партия;

в. встреча;

г. розыгрыш.

15. В какой стране в 1926 году был праведен первый чемпионат мира по настольному теннису:

а. Англия;

б. Индия;

в. Германия;

Г. США

Ключ к тестам:

1-б; 2-а; 3-а; 4-в; 5-б; 6-а; 7-в; 8-г; 9-в; 10- г; 11-в; 12-г; 13-в; 14-г; 15-а;

Ключ оценочных знаний.

«5»- отлично -15-13;

«4» - хорошо - 12-10;

«3» -удовлетворительно – 9-7;

«2»- неудовлетворительно – менее- 7.

Типовые тестовые задания «Настольный теннис»

Задание №1

Какая страна стала Родиной настольного тенниса:

1. Россия;
2. Франция;
3. *Англия*

Задание №2

Что означает слово «Пинг-понг»:

1. удар с лёта и мяч;
2. ***звук*** при ударе ракеткой и отскоки от стола;
3. мяч

Задание №3

Жеребьевка для выбора поля и мяча проводится:

1. главным судьей и инспектором;
2. линейными судьями;
3. судьёй.

Задание №4

Игра в настольный теннис состоит:

1. из 3 партий;
2. из 4 партий;
3. из 5-7 партий

Задание №5

В технической заявке заявляется?

1. 10 игроков
2. 9 игроков
3. 11 игроков
4. 14 игроков
5. в зависимости от ранга соревнований

Задание №6

Окончание официальной разминки происходит до официального начала матча:

1. за 6 минут
2. за 4 минуты
3. за 5 минут
4. за 10 минут

Задание №7
Игрок считается удаленным если:
1. он получил жёлтую карточку
2. красную карточку
3. техническое замечание
Задание №8
Сколько секунд дается на атаку в настольном теннисе:
1. 90 сек
2. 80 сек
3. неограниченно
Задание №9
Сколько секунд длится тайм-аут
1. 10
2. 25
3. 15
4. 30
5. 60
Задание №10
Сколько стандартная длинна стола:
1. 280см
2. 295см
3. 274см
Задание №11
Ширина стола в настольном теннисе:
1. 3,60 см
2. 152,5 см
3. 4,00 см
Задание №12
Сколько метров площадка в настольном теннисе:
1. 12Х6
2. 40Х26
3. 26Х14
Задание №13
Где должен находиться игрок команды, запросивший перерыв:
1. на скамейки
2. в квадрате замены
3. у судейского столика
Задание №14
Здоровым можно считаться человек:
1. у которого отсутствуют болезни
2. может проплыть 400 метров
3. хорошо адаптирован к внешней среде
4. полное состояние физического, душевного и социального благополучия
Задание №15
Физкультурно-оздоровительная технология оказывают положительное влияние на здоровье человека
1. упражнения которые имеют оздоровительную ценность
2. физическая нагрузка должна быть очень значительной

3. упражнения из аквааэробики или гидраэробики
4. перечисленные упражнения но сбалансированные по мощности и объёму в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

Задание №16

Оздоровительно – рекреационная физическая культура это:
1. отдых на природе
2. восстановление сил с помощью средств физической культуры
3. развлечение на природе всех членов семьи

Задание №15

К средствам оздоровительно – рекреационной направленности относятся:
1. туризм
2. лыжные прогулки
3. купание
4. массовые игры
5. основные средства физической культуры общеоздоровительного направления укрепляющие слабые функции и системы организма

Задание №16

Какой диаметр шарика для настольного тенниса (г):
1. 60мм;
2. 45мм;
3. 40мм

Задание №17

Основным средством в настольном теннисе является:
1. физические упражнения;
2. оздоровительные силы природы;
3. специализированные тренажеры и тренажерное оборудование.

Задание №18

При обучении настольному теннису используются методы обучения?
1. словесного воздействия;
2. наглядного воздействия;
3. словесного, наглядного воздействия, конструктивно-целостный, конструктивно по частям

Задание №19

Что относится к показателям физического развития?
1. показатели развития физических качеств человека;
2. общий уровень физической подготовленности и высокие спортивные результаты;
3. показатели телосложения, здоровья, развития физических качеств;
4. показатели здоровья, телосложения и необходимой для жизни фонда двигательных умений и навыков

Задание №20

Укажите определение, которое наиболее точно отражает понятие «физическое воспитание»:
1. организованное социальное течение, направленное на использование развитие физической культуры в общественно значимых целях;
2. системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений и навыков;
3. вид воспитания, особенности которого заключаются в обучении

движениям и воспитании физических качеству человека;
4. оптимальная мера гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленностью.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний
Ключи к тестовым заданиям.
Шкала оценивания *(за правильный ответ дается 1 балл)*
«неудовлетворительно» – 50% и менее
«удовлетворительно» – 51-80%
«хорошо» – 81-90%
«отлично» – 91-100%

Вопросы к зачету

1. Каковы место и значимость настольного тенниса в отечественной системе физического воспитания.

В нашей стране по показателям массовости среди спортивных игр настольный теннис делил третье место — после футбола и волейбола — с баскетболом.
Основное достоинство настольного тенниса — это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

Тест организационной работы по усвоению понятий в настольном теннисе.

***Вопрос 1. Какой вид хватки не используется в настольном теннисе*?**

1. Азиатская
-- 2. Африканская
3. Европейская
Все вышеперечисленные используются

Вопрос 4. Какой из ударов придаёт мячу наибольшее нижнее вращение?
Подрезка
Срезка
Накат
Топспин

Вопрос 5. Какое количество кандидатов в мастера спорта необходимо обыграть в течение года, чтобы получить аналогичное спортивное звание?
10
12
14

Вопрос 6. Как называется удар, при котором мяч посылается высоко над сеткой?
Фонарь
Лампа
Люстра
Свеча
Торшер

Вопрос 7. Что не является инвентарём для настольного тенниса?
Стол
Сетка

Мяч
Ракетка
Всё вышеперечисленное является

Вопрос 8. На какие группы разделены турниры мировой серии (про-туры) ITTF по настольному теннису?
Major, Challenge
Super, Major, Challenge
Super, General, Major, Challenge
Super, Major, Challenge, Amateur

Вопрос 9. Как называется удар со сверхсильным верхним вращением?
Подрезка
Срезка
Накат
Топ-спин
Свеча

Вопрос 10. Что из перечисленного не является подачей в настольном теннисе?
Маятник
Веер
Колесо
Челнок
Всё вышеперечисленное является

Вопрос 13. Допускается ли перехватывать ракетку из одной руки в другую для нанесения удара во время розыгрыша?
Да
Да, если соперник не возражает
Да, если это разрешил ведущий судья
Нет

Вопрос 14. Какое расстояние в среднем пробегает спортсмен за время одной встречи из 5 партий?
До 1 км
От 1 до 3 км
От 4 до 7 км

Вопрос 15. Как долго соприкасается мяч с ракеткой при нанесении удара?
1 секунду
1/10 секунды
1/100 секунды
1/1000 секунды
1/10000 секунд

2. Тестовые задания для проверки знаний обучающихся (УК-7)

Опросник.

1. До скольких очков обычно играется партия в настольном теннисе:

а) 11;

б) 7;

в) 21.

2.Какой диаметр должен иметь мяч для игры в настольный теннис:

а) 38мм; *б) 40мм*; в) любой диаметр подходит.

3.До скольких побед играется матч в настольном теннисе:

а) -3*; б) -4*; в) -5.

4.Из скольких партий может идти матч в настольном теннисе:

а) -2; б) - 4*; **в) -5**, г)* -7.

5.Что такое удар НАКАТ в настольном теннисе:

а) *Удар ракеткой по мячу без вращения*, б) Удар ракеткой по мячу с при даванием мячу вращения, в) Удар открытой ракеткой по мячу.

6.Что такое удар ПОДРЕЗКА в настольном теннисе:

а) *Держа ракетку под наклоном*, учащийся делает движение под мяч б) Держа ракетку, учащийся делает удар по мячу прямо в) Удар по мячу вверх

7.Что такое удар ТОП-СПИН:

а) *Удар снизу-вверх придавая мячу вращение*, б) Удар сверху вниз придавая мячу вращение, в) Прямой удар по мячу, г) Удар подрезкой.

8.Какого цвета могут быть поверхности ракетки для настольного тенниса:

а) Зеленого, б) синего, в) любого цвета, *г) красного и черного.*

9.В какой стране мира самые сильные игроки в наше время:

а) Германия, *б) Китай***,** в) Россия г) Япония.

10.Как должен пролететь мяч при подаче, чтобы она была признана правильной?

а) над или вокруг комплекта сетки; *б) над комплектом сетки;* в) над или под комплектом сетки.

11.По сколько подач подают в настольном теннисе:

а) 2; б)5; в)1; г) 3.;

12.При подаче мяч ударился о половину подающего, а затем задев сетку, перелетев на половину принимающего. Следует ли переиграть такой мяч?

а) Нет**; *б) Да*;** в) Спорный момент.

13.В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

а)1988; б)1997; в)1990.

14.Какой вес теннисного мяча:

а) 2гр; ***б)2,7гр***; в)3,2гр.

15.Каким должен быть размер стола для настольного тенниса?

а) 2,74м **-1,52 см;** б) 2,00 --1,5м ; в) 2,70м - 1,6м.

16.В каком году была образована Международная Федерация Настольного Тенниса?

а) 1926; б) 1920; в) 1931.;

17. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

а) 1.80м- 5.25см; б) 2.00м -15.30см **в) 1.83 - 15.25см.**

18. Каким мячом нельзя играть в настольный теннис?

а) Пластмассовым мячом

б) Целлулоидным мячом

в) Резиновым мячом
г) Можно играть любым мячом из выше перечисленных

Практическая работа:
1) Набивание мяча с правой стороны, с левой стороны, с обоих сторон ракетки.
2) Игра со стенкой, удар мяча об стенку не выше размера стола
3) Имитация движений справа и слева перед зеркалом

6.2.1 Примерный тестовый материал для оценивания результатов обучения в виде **ЗНАНИЙ**
Тема 1-2 (формируемые компетенции УК-7)

1. Настольный теннис - как учебная дисциплина выполняет следующие функции
- a. вооружает студентов профессиональными знаниями, умениями, навыками:
- b. стимулирует творческие способности, позволяющие решать воспитательные задачи;
+ *с. развивает творческие способности педагогические и педагогически навыки позволяющих решать воспитательные и тренировочные задачи по спортивной и массовой работе с различным контингентом занимающихся*.

2. В каком веке появился настольный теннис как игра
а) –XX; б) –XXI; в) + *XIX*.

3. Какая страна стала Родиной настольного тенниса:
а) -Россия;
б)- Франция;
в) + *Англия*

4.Что означает слово «Пинг-понг»:
а) - удар с лёта и мяч
б) + *звук при ударе ракеткой и отскоки от стала*;
в)- мяч;

5. Что представляет собой современный настольный теннис?
a.- проведение занятий по настольному теннису в школе;
b.+ *один из массовых и популярных видов развивающий в культурно историческом периоде*
с.- обучение настольному теннису летом в оздоровительных лагерях;

6. Мастерство преподавателя по настольному теннису и результативность его работы зависят от:
а.+ сформированной как духовно-богатой личности, способной своими убеждениями и примером влиять на мысли, чувства занимающихся формировании умений и навыков;
b.- стремлении выделится, обратить на себя внимание, во что бы то ни стало; с. надзирательный тон, решительность, надменность в общении, неустойчивый тип характера.
с.- надзирательный тон, решительность, надменность в общении, неустойчивый тип характера.

7. Какой диаметр шарика для настольного тенниса (г):
а) -60мм;
б)- 45мм;
в)+ 40мм;