

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Тюлегенова Гайса Амиржановна

Должность: Директор

Дата подписания: 27.05.2021 13:21:38

Уникальный программный ключ:

125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced44e0d767e8486e184f8ae8b889479a47

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 1 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_



Директор Костанайского филиала ФГБОУ

/ Р.А. Тюлегенова

**Методические рекомендации  
для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе  
студентов**

по дисциплине (модулю)

**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.  
Настольный теннис**

Направление подготовки (специальность)  
**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность (профиль)  
**Уголовно-правовой профиль**

Присваиваемая квалификация (степень)  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная, заочная, очно-заочная**

Год набора 2017, 2018, 2019, 2020

Костанай, 2020 г.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 2 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### Методические рекомендации приняты

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 13 от 27 августа 2020 г.

Председатель учёного совета  
филиала

Р.А. Тюлегенова

Секретарь учёного совета  
филиала

Н.А. Кравченко

### Методические рекомендации рекомендованы

Учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 11 от 26 августа 2020 г.

Председатель  
Учебно-методического совета

Н.А. Нализко

### Методические рекомендации разработаны и рекомендованы кафедрой социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин


Протокол заседания № 13 от 26 августа 2020 г.

Заведующий кафедрой

Т.К. Нуртаzenов

Автор (составитель)  
социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Калашников А.П., доцент кафедры

|   |   |                               |                      |
|---|---|-------------------------------|----------------------|
|    | <p>МИНОБРНАУКИ РОССИИ<br/>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br/>Костанайский филиал<br/>Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин</p> |                               |                      |
| <p>Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция</p> |   |                               |                      |
| <p>Версия документа - 1</p>   | <p>стр. 3 из 8</p>  | <p>Первый экземпляр _____</p> | <p>КОПИЯ № _____</p> |

Студентам необходимо ознакомиться: с содержанием рабочей программы по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту «Настольный теннис», с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на официальном сайте филиала, с графиком консультаций преподавателя.

Успешное овладение содержанием дисциплины предполагает выполнение обучающимися ряда рекомендаций:

- провести анализ литературных источников и законспектировать основные определения и понятия: скоростные качества, быстрота движений, характеристика быстроты, общая и специальная выносливость. Особенности техники и тактики игры «настольный теннис» и ее значение для роста спортивного мастерства, понятия и принципы деления на «приёмы», «способы», «разновидности» и «условия выполнения» технических приёмов, классификацию техники и т.д.;

- знать и выполнять основные виды двигательной активности на практических занятиях;
- соблюдать инструкции по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале и на открытых спортивных площадках.

Самостоятельные занятия комплексной направленности с последовательным выполнением упражнений по дисциплине может выглядеть следующим образом:

- развитие скоростных качеств: челночный бег 10 метров (10 повторений) 3 подхода с интервалом отдыха 1 мин;
- выпрыгивания из приседа 3 подхода по 10 повторений;
- развитие силовых качеств: подтягивание на перекладине 6 подходов по 8 повторений;
- отжимания 5-6 подходов по 8 повторений;
- совершенствование техники передвижения теннисиста, выполнения ударов;

Работа выполняется непрерывно в течение 15 мин.

- комплекс упражнений, направленный на развитие отдельных групп мышц с использованием ходьбы, бега трусцой;
- комплекс упражнений, направленных на развитие статической выносливости с многократным выполнением динамических упражнений с напряжением мышц (гантельной гимнастики, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах и др.) и статических силовых упражнений;
- комплекс упражнений, направленных на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов (удары на точность попадания и др.);
- комплекс упражнений, направленных на развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук.
- упражнения на координацию на месте и в движении, парные и одиночные игры.

При выполнении СРС обучающимся необходимо обратить внимание на следующие моменты:

1. Четко уяснить смысл задания, что предполагает хорошее владение материалом по данной теме.
2. Работа должна быть выполнена самостоятельно, то есть её качество будет зависеть от того, насколько обучающийся владеет материалом и может свободно передать его «своими словами».



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 4 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

3. Своевременная сдача СРС является показателем успешного освоения материала по изучаемому предмету.

Самостоятельная работа включена в учебный план дисциплины и носит рекомендательный характер. Что преследует цель – проведение последующего контроля над формированием двигательного навыка студентов по демонстрации и освоению техники выполнения элементов настольного тенниса.

Ниже представлены базы упражнений (нормативы физической подготовленности) для текущего контроля, рубежного контроля и промежуточной аттестации. В таблицах подробно описываются упражнения соответствующие курсу и виду контроля, которые необходимо сдать на закрепление пройденного основного материала рабочей программы дисциплины.

### База упражнений для текущего контроля

База контрольных упражнений.

- Общеподготовительные и специальные упражнения в теннисе.
- Техника передвижениям и стойка теннисиста.
- Хватка ракетки и передвижения с теннисным мячом.
- Техника удара накатом и срезком.
- Техника выполнения прямой подачи, подачи подрезкой.
- Владение тактикой одиночных игр.
- Владение тактикой парных игр.
- Характеристика специальных физических качеств студента.

### База упражнений для рубежного контроля

Нормативы физической подготовленности для 1 курса

| № норматива | Виды упражнений   | Пол  | 10    | 8     | 6     | 4      | 2     |
|-------------|---|------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 1           | Бег на 3000 метров<br>2000 метров   | Юн.  | 12,45 | 13,00 | 13,20 | 13,40  | 14,00 |
|             |   | Дев. | 10,30 | 10,50 | 11,10 | 11,20  | 11,30 |
| 2           | Общеподготовительные и<br>специальные упражнения в<br>теннисе:<br>Бег 20 м, с высокого старта     | Юн.  | 3,9   | 4,0   | 4,1   | 4,24,3 | 4,3   |
|             |   | Дев. | 4,3   | 4,4   | 4,5   | 4,6    | 4,7   |
| 3           | Техника передвижениям и стойка<br>теннисиста:<br>Передвижение у стола шаг в лево,<br>шаг в право. | Юн.  | 20    | 18    | 16    | 14     | 12    |
|             |   | Дев. | 16    | 14    | 12    | 10     | 8     |
| 4           | Хватка ракетки и передвижения с<br>теннисным мячом.<br>Жонглирование мячом.                       | Юн.  | 30    | 25    | 20    | 15     | 10    |
|             |   | Дев. | 25    | 20    | 15    | 10     | 5     |
| 5           | Техника удара накатом и срезком.<br>Имитация удара «накатом» слева,<br>с права (количество).      | Юн.  | 90    | 85    | 80    | 75     | 70    |
|             |   | Дев. | 70    | 65    | 60    | 55     | 50    |
| 6           | Техника выполнения прямой<br>подачи.  | Юн.  | 10    | 8     | 7     | 6      | 5     |
|             |   | Дев. | 8     | 6     | 5     | 4      | 3     |
| 7           | Владение тактикой парных игр.   | Юн.  | 20    | 15    | 12    | 10     | 8     |



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 5 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|   |  |      |    |    |    |    |   |
|---|--|------|----|----|----|----|---|
|   | Контр-накат с права (количество).                        | Дев. | 18 | 14 | 11 | 8  | 6 |
| 8 | Владение тактикой одиночных игр.<br>Игра «Треугольником» | Юн.  | 20 | 15 | 12 | 10 | 8 |
|   |  | Дев. | 18 | 14 | 11 | 8  | 6 |

### Нормативы физической подготовленности для 2 курса

| № норматива | Виды упражнений   | Пол  | 10  | 8   | 6   | 4   | 2   |
|-------------|---|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1           | Общеподготовительные и специальные упражнения в теннисе:<br>Прыжки в длину с места          | Юн.  | 260 | 245 | 230 | 215 | 200 |
|             |   | Дев. | 200 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 2           | Техника передвижения 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   | 6   |

### Нормативы физической подготовленности для 3 курса

| № норматива | Виды упражнений   | Пол  | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |
|-------------|---|------|------|------|------|------|------|
| 1           | Общеподготовительные и специальные упражнения в теннисе:<br>Челночный бег 10x10 м.                | Юн.  | 26,0 | 26,5 | 27,0 | 27,5 | 28,5 |
|             |   | Дев. | 29,0 | 29,5 | 30,5 | 31,0 | 32,0 |
| 2           | Техника передвижения и стойка теннисиста:<br>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. | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    |
| 6           | Владение тактикой одиночных игр:  | Юн.  | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    |



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 6 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|   |  |      |    |   |   |   |   |
|---|--|------|----|---|---|---|---|
|   | Тактической комбинации 2-х ходовка.                                      | Дев. | 5  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Владение тактикой парных игр: Контр удар «треугольником» в ближней зоне. | Юн.  | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
|   |  | Дев. | 9  | 7 | 5 | 3 | 2 |

### Нормативы физической подготовленности для 4 курса

| № норматива | Виды упражнений  | Пол  | 10  | 8   | 6   | 4  | 2  |
|-------------|--|------|-----|-----|-----|----|----|
| 1           | Общеподготовительные и специальные упражнения в теннисе: прыжки боком с 2-х ног через гимнастическую скамейку. | Юн.  | 120 | 110 | 100 | 90 | 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  | 60  | 50 | 40 |
|             |  | Дев. | 70  | 60  | 50  | 40 | 30 |
| 3           | Хватка ракетки и передвижения с теннисным мячом: удары «накатом» передвижения слева, справа.                   | Юн.  | 50  | 40  | 30  | 25 | 20 |
|             |  | Дев. | 40  | 30  | 20  | 15 | 10 |
| 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. | 6   | 5   | 4   | 3  | 2  |

### База упражнений для промежуточной аттестации

#### Нормативы физической подготовленности для 1 курса

| № норматива | Виды упражнений   | Пол  | 10    | 8     | 6     | 4      | 2     |
|-------------|---|------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 1           | Бег на 3000 метров<br>2000 метров   | Юн.  | 12,45 | 13,00 | 13,20 | 13,40  | 14,00 |
|             |   | Дев. | 10,30 | 10,50 | 11,10 | 11,20  | 11,30 |
| 2           | Общеподготовительные и специальные упражнения в теннисе:<br>Бег 20 м, с высокого старта     | Юн.  | 3,9   | 4,0   | 4,1   | 4,24,3 | 4,3   |
|             |   | Дев. | 4,3   | 4,4   | 4,5   | 4,6    | 4,7   |
| 3           | Техника передвижениям и стойка теннисиста:<br>Передвижение у стола шаг в лево, шаг в право. | Юн.  | 20    | 18    | 16    | 14     | 12    |
|             |   | Дев. | 16    | 14    | 12    | 10     | 8     |
| 4           | Хватка ракетки и передвижения с теннисным мячом.<br>Жонглирование мячом.                    | Юн.  | 30    | 25    | 20    | 15     | 10    |
|             |   | Дев. | 25    | 20    | 15    | 10     | 5     |



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 7 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|   |  |      |    |    |    |    |    |
|---|--|------|----|----|----|----|----|
| 5 | Техника удара накатом и срезком. Имитация удара «накатом» слева, с права (количество). | Юн.  | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 |
|   |  | Дев. | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 |
| 6 | Техника выполнения прямой подачи.  | Юн.  | 10 | 8  | 7  | 6  | 5  |
|   |  | Дев. | 8  | 6  | 5  | 4  | 3  |
| 7 | Владение тактикой парных игр. Контр-накат с права (количество).                        | Юн.  | 20 | 15 | 12 | 10 | 8  |
|   |  | Дев. | 18 | 14 | 11 | 8  | 6  |
| 8 | Владение тактикой одиночных игр. Игра «Треугольником»                                  | Юн.  | 20 | 15 | 12 | 10 | 8  |
|   |  | Дев. | 18 | 14 | 11 | 8  | 6  |

### Нормативы физической подготовленности для 2 курса

| № норматива | Виды упражнений   | Пол  | 10  | 8   | 6   | 4   | 2   |
|-------------|---|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1           | Общеподготовительные и специальные упражнения в теннисе:<br>Прыжки в длину с места          | Юн.  | 260 | 245 | 230 | 215 | 200 |
|             |   | Дев. | 200 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 2           | Техника передвижения 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   | 6   |

### Нормативы физической подготовленности для 3 курса

| № норматива | Виды упражнений  | Пол  | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |
|-------------|--|------|------|------|------|------|------|
| 1           | Общеподготовительные и специальные упражнения в теннисе:<br>Челночный бег 10x10 м. | Юн.  | 26,0 | 26,5 | 27,0 | 27,5 | 28,5 |
|             |  | Дев. | 29,0 | 29,5 | 30,5 | 31,0 | 32,0 |
| 2           | Техника передвижения и стойка теннисиста:<br>Передвижение у стола с имитацией      | Юн.  | 60   | 50   | 40   | 30   | 25   |



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 8 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|   |   |      |    |    |    |    |    |
|---|---|------|----|----|----|----|----|
|   | ударов «подрезкой».   | 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. | 8  | 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: Контр удар «треугольником» в ближней зоне.                      | Юн.  | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  |
|   |   | Дев. | 9  | 7  | 5  | 3  | 2  |

#### Нормативы физической подготовленности для 4 курса

| № норматива | Виды упражнений  | Пол  | 10  | 8   | 6   | 4  | 2  |
|-------------|--|------|-----|-----|-----|----|----|
| 1           | Общеподготовительные и специальные упражнения в теннисе: прыжки боком с 2-х ног через гимнастическую скамейку. | Юн.  | 120 | 110 | 100 | 90 | 80 |
|             |  | Дев. | 100 | 90  | 80  | 75 | 70 |
| 2           | Техника передвижения и стойка теннисиста: передвижение у стола с имитацией ударов слева и справа «накатом».    | Юн.  | 80  | 70  | 60  | 50 | 40 |
|             |  | Дев. | 70  | 60  | 50  | 40 | 30 |
| 3           | Хватка ракетки и передвижения с теннисным мячом: удары «накатом» передвижения слева, справа.                   | Юн.  | 50  | 40  | 30  | 25 | 20 |
|             |  | Дев. | 40  | 30  | 20  | 15 | 10 |
| 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  |