

Зачетные нормативы по виду спорта "Настольный теннис" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (1 курс, 2-ой семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки											
		Баллы																	
		Результат																	
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0						
1	Жонглирование мячом ударом закрытой стороной ракетки стоя на месте (количество ударов)	50	40	30	20	10	Менее 10	50	40	30	20	10	Менее 10						
2	Подача мяча любым способом в зону соперника (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	6	5	4	3	2	Менее 2	6	5	4	3	2	Менее 2						
3	Прием мяча после подачи в любую зону противоположной стороны стола (количество правильно выполненных приемов из 7 попыток)	6	5	4	3	2	Менее 2	6	5	4	3	2	Менее 2						

Зачетные нормативы по виду спорта "Настольный теннис" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 3-ий семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки											
		Баллы																	
		Результат																	
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0						
1	Подача мяча ударом с бэкхенда из левого (правого) квадрата поочередно в квадрат противоположной стороны, расположенный по диагонали и по прямой (количество правильно выполненных подач из 8 попыток: по 4 в каждую зону)	7	6	5	4	3	Менее 3	7	6	5	4	3	Менее 3						
2	Подача мяча ударом с форхенда из правого (левого) квадрата поочередно в квадрат противоположной стороны, расположенный по диагонали и по прямой (количество правильно выполненных подач из 8 попыток: по 4 в каждую зону)	7	6	5	4	3	Менее 3	7	6	5	4	3	Менее 3						
3	Розыгрыш мяча после подачи поочередно ударом с бэкхенда и с форхенда (количество правильно выполненных поочередных ударов)	14	12	10	8	6	Менее 6	14	12	10	8	6	Менее 6						

Зачетные нормативы по виду спорта "Настольный теннис" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 4-ый семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки											
		Баллы																	
		Результат																	
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0						
1	Жонглирование мячом поочередно ударом закрытой и открытой стороной ракетки стоя на месте (количество ударов)	50	40	30	20	10	Менее 10	50	40	30	20	10	Менее 10						
2	Розыгрыш мяча в парах ударом с форхенда из правого (левого) квадрата в квадрат противоположной стороны, расположенный по диагонали (количество выполненных ударов на пару)	16	14	12	10	8	Менее 8	16	14	12	10	8	Менее 8						
3	Розыгрыш мяча в парах ударом с бэкхенда из левого (правого) квадрата в квадрат противоположной стороны, расположенный по диагонали (количество выполненных ударов)	16	14	12	10	8	Менее 8	16	14	12	10	8	Менее 8						

Зачетные нормативы по виду спорта "Настольный теннис" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 5-ый семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки											
		Баллы																	
		Результат																	
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0						
1	Жонглирование резанными ударами с подкруткой мяча вправо (влево) ударом закрытой стороной ракетки стоя на месте (количество ударов)	35	30	25	20	15	Менее 15	35	30	25	20	15	Менее 15						
2	Укороченная подача резанным ударом (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0						
3	Розыгрыш в парах, используя удары с форхенда, бэххенда, резанные удары (количество выполненных ударов на пару)	16	14	12	10	8	Менее 8	16	14	12	10	8	Менее 8						

Зачетные нормативы по виду спорта "Настольный теннис" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 6-ой семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
		Баллы	

		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Смэш ударом поочередно с форхенда и бэкхенда после наброса мяча (шарика) партнером (количество правильно выполненных ударов из 10 попыток: по 5 попыток на каждый удар)	8	7	6	5	4	Менее 4	8	7	6	5	4	Менее 4
2	Укороченный прием резанным ударом (количество правильно выполненных приемов из 7 попыток)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
3	Розыгрыш в парах, используя удары с форхенда, бэкхенда, резаные удары (количество выполненных ударов)	20	18	16	14	12	Менее 12	20	18	16	14	12	Менее 12