

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	Жонглирование мячом ударом открытой стороной ракетки стоя на месте (количество ударов)	50	40	30	20	10	Менее 10	50	40	30	20	10	Менее 10
2	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
3	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
4	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" (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 резаными 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	Жонглирование резаными ударами с подкруткой мяча вправо (влево) ударом открытой стороной ракетки стоя на месте (количество ударов)	25	20	15	10	5	Менее 5	25	20	15	10	5	Менее 5
3	Укороченная подача резаным ударом (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
4	Розыгрыш в парах, используя удары с форхенда, бэкхенда, резаные удары (количество выполненных ударов на пару)	16	14	12	10	8	Менее 8	16	14	12	10	8	Менее 8