

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.06.07
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.
Настольный теннис.**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем
направленность (профиль)

Мобильные и сетевые технологии

Форма обучения: очная

Год набора: 2020

Общая трудоемкость: 0 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1	2	3	4	5	6	Итого
Форма контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Вид занятий							
Лекции							
Лабораторные							
Практические	32	32	32	32	32	32	192
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР							
Промежуточная аттестация	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,5
Контактная работа	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25	193,5
Самостоятельная работа	3,75	3,75	31,75	31,75	31,75	31,75	134,5
Контроль							
Итого	36	36	64	64	64	64	328

Рабочую программу составил(и):

Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание», Воронкова Е.В.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2024г.

Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:

Протокол заседания кафедры № 6 от «11» марта 2020__г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

«Прикладная математика и информатика»

«__» сентября 2019 г.

(подпись)

О.М. Гущина

(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

«Физическое воспитание»

(протокол заседания № 1 от «2» сентября 2019 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Физическая культура и спорт».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
		Уметь: применять научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
		Владеть: навыками применения научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной	Знать: средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	<p>деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>
		<p>Владеть: навыками применения на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>
	<p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	<p>Знать: средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>
		<p>Уметь: применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>
		<p>Владеть: навыками применения средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 Общая физическая подготовка	Практика	Бег на короткие дистанции (60 м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на короткие дистанции (60 м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на короткие дистанции (60 м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на короткие дистанции (60 м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Сведения об истории развития настольного тенниса.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Подвижные игры для развития внимания и быстроты реакции. Стойки теннисиста и техника хвата теннисной ракетки.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Подвижные игры для развития внимания и быстроты реакции. Стойки теннисиста и	1	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		техника хвата теннисной ракетки.					
	Практика	Общеразвивающие упражнения. Передвижения теннисиста.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Общеразвивающие упражнения. Передвижения теннисиста.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подачи мяча: «маятник», «челнок».	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подачи мяча: «маятник», «челнок».	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Общая физическая подготовка.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Общая физическая подготовка.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Общая физическая подготовка.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету.	1	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета.	1	0,25	—	—	—
Модуль 2 Общая физическая подготовка	Практика		2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Общая физическая подготовка.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Общая физическая подготовка.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Упражнения для развития силы. Подачи	2	2	5	—	Комплекс

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		мяча: «маятник», «челнок».					упражнений
	Практика	Упражнения для развития силы. Подачи мяча: «маятник», «челнок».	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Жонглирование теннисным мячом.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Жонглирование теннисным мячом.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Техника бега на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000	2	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		м (юноши). Бег по пересеченной местности, финиширование.					
	Практика	Техника бега на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности, финиширование.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Техника бега на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности, финиширование.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Техника бега на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности, финиширование.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету.	2	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета.	2	0,25	—	—	—
Модуль 3 Общая физическая подготовка	Практика	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью).	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью).	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Техника бега на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Сдача норматива. Техника бега на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		пересеченной местности.					
	Практика	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Жонглирование теннисным мячом.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Подачи мяча: «веер», «бумеранг».	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Сдача норматива. Подачи мяча: «веер», «бумеранг».	3	2	10	—	Комплекс упражнений
	Практика	Подачи мяча: «веер», «бумеранг».	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Удары по теннисному мячу: (удар с верхним вращением - «накат»), (сверхкрученный удар - «топ-спин»).	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Удары по теннисному мячу: (удар с верхним вращением - «накат»), (сверхкрученный удар - «топ-спин»).	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Удары по теннисному мячу: (удар с верхним вращением - «накат»), (сверхкрученный удар - «топ-спин»).	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Удары по теннисному мячу: (удар с верхним вращением - «накат»), (сверхкрученный удар - «топ-спин»).	3	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		(сверхкрученный удар - «топ-спин»). Общая физическая подготовка.					
	Практика	Общая физическая подготовка.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Общая физическая подготовка.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету.	3	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета.	3	0,25	—	—	—
Модуль 4 Общая физическая подготовка	Практика	Общая физическая подготовка.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Общая физическая подготовка.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Удары атакующие, защитные.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Удары по высоте отскока на стороне соперника.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Удары атакующие, защитные.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Удары по высоте отскока на стороне соперника.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Удары по высоте отскока на стороне соперника.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Удары по высоте отскока на стороне соперника.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Удары атакующие, защитные. Удары по высоте отскока на стороне соперника.	4	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Практика	Удары по высоте отскока на стороне соперника. Удары атакующие, защитные. Удары по высоте отскока на стороне соперника.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью).	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью).	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету.	4	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета.	4	0,25	—	—	—
Модуль 5 Общая физическая подготовка	Практика	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью).	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью).	5	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Практика	Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Подача мяча в нападении.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Подача мяча в нападении.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Приём подач ударом.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Подача мяча в нападении. Приём подач ударом. Учебная игра.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Подача мяча в нападении. Приём подач ударом. Учебная игра.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Подача мяча в нападении. Приём подач ударом. Учебная игра.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Общая физическая подготовка.	5	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Практика	Общая физическая подготовка.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Общая физическая подготовка.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету.	5	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета.	5	0,25	—	—	—
Модуль 6 Общая физическая подготовка	Практика	Общая физическая подготовка.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Общая физическая подготовка.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Учебная игра. Парные игры.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Учебная игра. Парные игры.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Учебная игра. Игра защитника против атакующего.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Учебная игра. Игра защитника против атакующего.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Учебная игра. Игра атакующего против атакующего.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Учебная игра. Игра атакующего против атакующего.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Учебная игра. Игра атакующего против атакующего.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Учебная игра. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против	6	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		защитника.					
	Практика	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью).	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью).	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью).	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью).	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью).	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету.	6	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета.	6	0,25	—	—	—
Итого:				328			

Схема расчета итогового балла

5. Образовательные технологии

Технология дистанционного обучения.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо изучить электронный учебник, ознакомиться со списком рекомендованной литературы. Самостоятельная работа студента предполагает работу с учебной и учебно-методической литературой.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и учебно-методическую литературу, выполняют практическое задание, отвечают на вопросы промежуточных и итогового тестов.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	УК-7	практическая работа

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Практическая работа

Вычислите показатель индекса массы тела по формуле: вес (кг) / рост (м²), используя таблицу, приведенную в файле

Критерии оценки:

- 6-7 баллов – тема полностью раскрыта, есть ссылки на литературу, есть список литературы;
- 4-5 баллов – тема раскрыта, но нет ссылок на литературные источники;
- 2-3 баллов – тема раскрыта не полностью, нет ссылок на литературные источники;
- 0-1 баллов – тема не раскрыта, нет ссылок на литературные источники, нет списка литературы.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестры 1, 2, 3, 4, 5, 6

№ п/п	Вопросы к зачету
1	Средства физической культуры.
2	Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3	Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
4	Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
5	Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6	Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
8	Общее представление о строении тела человека.
9	Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10	Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
11	Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
12	Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
13	Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
14	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
15	Формы и содержание самостоятельных занятий.
16	Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
17	Возрастные особенности содержания занятий
18	Общая и моторная плотность занятия.
19	Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
20	Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
21	Гипокинезия и гиподинамия.
22	Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
23	Личная гигиена и закаливание.
24	Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
25	Организация режима питания.
26	Организация сна.
27	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья
28	Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.
29	Профилактика вредных привычек.
31	Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
32	Сила как физическое качество. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей.
33	Гибкость как физическое качество. Развитие гибкости.
34	Выносливость как физическое качество. Развитие и воспитание выносливости.
35	Быстрота как физическое качество. Развитие и воспитание скоростных способностей.

№ п/п	Вопросы к зачету
36	Ловкость как физическое качество. Развитие и воспитание координационных способностей.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
1, 2, 3, 4, 5, 6	Зачет (по накопительному рейтингу)	«зачтено»	40-100 баллов
		«не зачтено»	39 и менее баллов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
	Быченков С. В.	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для студентов вузов / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 270 с.	Электронный учебник	2016	ЭБС «IPRbooks»
	Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А.	В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова Обучение настольному теннису за 5 шагов М.: Спорт, 2015. 128 с.	Электронное учебное пособие	2015	ЭБС Лань
	Серова Л.К.	Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие / Л.К. Серова. – М.: Спорт, 2016 – 96 с.: ил.	Электронное учебное пособие	2016	ЭБС Лань
	Григорьева И.И., Черноног Д.Н.	Образование и спортивная тренировка подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног, под общ. Редакцией Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.	Электронное учебное пособие	2016	ЭБС Лань

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Т. Н. Мостовая	Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. - Орел : Международная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 72 с.	Учебно-методическое пособие	2016	ЭБС «IPRbooks»
2	А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 140 с. — ISBN 978-5-9227-0637-7.	Учебное пособие	2016	ЭБС «IPRbooks»

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znanium.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	Договор от 19.05.2015 № 690, срок действия – бессрочно
2	Office Standard	Договор от 20.07.2016 № 727, срок действия – бессрочно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	УЛК-807 Аудитория вебконференций. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	Экран телевизионный, ширмы, проектор на штативе. стол преподавательский, стулья преподавательские., Транспарант-перетяжка, системный блок .
2	Аудитория вебконференций. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	Экран телевизионный, ширма, проектор на штативе. стол преподавательский, стул преподавательский, транспарант-перетяжка, системный блок .

