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

Б1.В.ДВ.03.06
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

по направлению подготовки
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

направленность (профиль)
Цифровые технологии в электроэнергетике

Форма обучения: очная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 0 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1	2	3	4	5	6	**Итого**
Форма контроля / **Вид занятий**	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
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

ФГБОУ ВО "ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ", ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, ТГУ
Подписано цифровой подписью: ФГБОУ ВО "ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ", ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, ТГУ
Дата: 2023.04.13 12:57:06 +04'00'

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

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

«Электроснабжение и электротехника»

«___» _____ 20__ г. _____ В.В. Вахнина

(подпись) *(И.О. Фамилия)*

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Физическое воспитание»

(протокол заседания № 1 от «28» августа 2020 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 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать: – основы здорового образа жизни студента; – роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; – социально-биологические основы физической культуры.
		Уметь: – применять на практике методики развития физической подготовленности у занимающихся; – решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия; – работать в коллективе и толерантно воспринимать социальные и культурные различия. – проводить самооценку работоспособности и утомления – составлять простейшие программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной,

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	**Индикаторы достижения компетенций** (код и наименование)	**Планируемые результаты обучения**
		рекреационной и восстановительной направленностью; – определять методами самоконтроля состояние здоровья и физического развития.
		Владеть: – навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда; – нормами здорового образа жизни, проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности; – должным уровнем физической подготовленности, необходимым для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения; – экономичными способами передвижения в беге, ходьбе на лыжах, в плавании; навыками применения педагогических методов в своей деятельности для повышения уровня здоровья; – методикой работы с литературой для поиска информации об отдельных определениях, понятиях и терминах, объяснения их применения в практических ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью.

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	Сдача норматива. Техника бега на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности, финиширование.	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Практика	Сдача норматива. Техника бега на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности, финиширование.	1	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	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 развитии 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

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Практика	Подвижные игры для развития внимания и быстроты реакции. Стойки теннисиста и техника хвата теннисной ракетки.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Общеразвивающие упражнения. Передвижения теннисиста.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Сдача норматива. Общеразвивающие упражнения. Передвижения теннисиста.	1	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	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	Сдача норматива. Общая физическая подготовка.	1	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Ср	Подготовка к зачету.	1	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета.	1	0,25	—	—	—
Модуль 2	Практика		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)
Общая физическая подготовка							
	Практика	Общая физическая подготовка.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Общая физическая подготовка.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Упражнения для развития силы. Подачи мяча: «маятник», «челнок».	2	2	5	—	Комплекс 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	Сдача норматива. Жонглирование теннисным мячом.	2	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Практика	Жонглирование теннисным мячом.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним	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)
		вращением – «подрезка»). Жонглирование теннисным мячом.					
	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	Сдача норматива. Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	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	Сдача норматива. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Практика	Сдача норматива. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Ср	Подготовка к зачету.	2	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета.	2	0,25	—	—	—
Модуль 3 Общая физическая	Практика	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью).	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)
подготовка							
	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 пересеченной местности.	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Практика	Сдача норматива. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	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	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	Практика	Подачи мяча: «веер», «бумеранг».	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Удары по теннисному мячу: (удар с	3	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)
		верхним вращением - «накат»), (сверхкрученный удар - «топ-спин»).					упражнений
	Практика	Удары по теннисному мячу: (удар с верхним вращением - «накат»), (сверхкрученный удар - «топ-спин»).	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Сдача норматива. Удары по теннисному мячу: (удар с верхним вращением - «накат»), (сверхкрученный удар - «топ-спин»).	3	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Практика	Удары по теннисному мячу: (удар с верхним вращением - «накат»), (сверхкрученный удар - «топ-спин»). Общая физическая подготовка.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Общая физическая подготовка.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Общая физическая подготовка.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету.	3	3,75	—	—	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

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Практика	Удары атакующие, защитные.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Сдача норматива. Удары атакующие, защитные.	4	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	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	Сдача норматива. Удары атакующие, защитные. Удары по высоте отскока на стороне соперника.	4	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Практика	Удары атакующие, защитные. Удары по высоте отскока на стороне соперника.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	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

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.	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	Сдача норматива. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Практика	Сдача норматива. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Ср	Подготовка к зачету.	4	3,75	—	—	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
	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	Сдача норматива. Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности.	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Практика	Сдача норматива. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	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	Сдача норматива. Приём подач ударом.	5	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	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	Сдача норматива. Подача мяча в нападении. Приём подач ударом. Учебная игра.	5	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Практика	Общая физическая подготовка.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Общая физическая подготовка.	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)
	Ср	Подготовка к зачету.	5	3,75	—	—	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	Сдача норматива. Учебная игра. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника.	6	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	Практика	Учебная игра. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью).	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)
	Практика	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью).	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практика	Сдача норматива. Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности.	6	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	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	Сдача норматива. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Практика	Сдача норматива. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Ср	Подготовка к зачету.	6	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета.	6	0,25	—	—	—
			Итого:	**328**			

Схема расчета итогового балла

Сумма баллов за выполнение всех видов учебной работы в течение семестра:

Выполнение комплексов упражнений 60 баллов + за сдачу нормативов 40 баллов = 100 баллов

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Виды учебной работы: практическое занятие, самостоятельная работа.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- выполнять комплексы упражнений;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать установленные нормативы;
- изучать историю развития и становления настольного тенниса;
- выполнять стойки теннисиста и знать технику хвата теннисной ракетки;
- выполнять передвижения;
- выполнять подачи мяча, удары по теннисному мячу;
- знать тактику игр: подачами мяча в нападении, приемами подач ударом, ударами атакующими, защитными, ударами по высоте отскока на стороне соперника.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	УК-7	Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету.
2	УК-7	Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету.
3	УК-7	Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету.
4	УК-7	Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету.
5	УК-7	Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету.
6	УК-7	Комплексы упражнений. Нормативы Вопросы к зачету.

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

7.2.1. Комплекс упражнений

(наименование оценочного средства)

Для выполнения практических заданий, студенту необходимо ознакомиться с технической подготовкой: стойками теннисиста и техникой хвата теннисной ракетки, передвижениями теннисиста, подачами мяча, ударами по теннисному мячу, а также ознакомиться с тактикой игры: подачами мяча в нападении, приемами подач ударом, ударами атакующими, защитными, ударами по высоте отскока на стороне соперника.

Для выполнения практических занятий, студенту следует выполнять физические упражнения под наблюдением преподавателя.

Критерии оценки:

5 баллов – выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; 3-4 балла – соблюдает технику безопасности, выполняет не все предложенные упражнения, 1-2 балла – соблюдает технику безопасности на занятии, выполняет 1/3 часть упражнений, предложенных преподавателем, 0 баллов – отсутствует на занятии или не работает.

7.2.2. Норматив «Наклон вперед из положения стоя»

(наименование оценочного средства)

Краткое описание и регламент выполнения

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде преподавателя студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+».

Критерии оценки:

Для девушек: 10 баллов - 16 см, 9 баллов – 15 см, 8 баллов – 14 см, 7 баллов – 13 см, 6 баллов – 12 см, 5 баллов – 11 см, 4 балла -10 см, 3 балла – 9 см, 2 балла – 8 см, 1 балл – меньше 8 см.

Для юношей: 10 баллов - 13 см, 9 баллов – 12 см, 8 баллов – 11 см, 7 баллов – 12 см, 6 баллов – 11 см, 5 баллов – 10 см, 4 балла – 9 см, 3 балла – 8 см, 2 балла – 7 см, 1 балл – менее 7 см.

7.2.3. Норматив «Бег 100 метров»

Краткое описание и регламент выполнения

В беге на 100 м применяется низкий старт. Упражнение выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. По команде «На старт» обучаемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, обучаемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперёд, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю.

Критерии оценки:

Для юношей: 10 баллов - 13,1 сек, 9 баллов – 13,2, 8 баллов - 13,3 сек, 7 баллов – 13,4, 6 баллов – 13,5, 5 баллов – 13,6, 4 балла – 13,7, 3 балла – 13,8, 2 балла – 13,9, 1 балл – 14,0, 0 баллов – менее 14 сек.

Для девушек: 10 баллов -16,4, 9 баллов – 16,5 сек, 8 баллов – 16,6 сек, 7 баллов – 16,7 сек, 6 баллов – 16,8 сек, 5 баллов – 16,9 сек, 4 балла – 17 сек, 3 балла – 17,1 сек, 2 балла – 17,2 сек, 1 балл – 17,3 сек, 0 баллов – менее 17,3 сек.

7.2.4. Норматив «Бег 2000/3000 метров»

Краткое описание и регламент выполнения

Бег на 2000м (для девушек) и 3000 м (для юношей) осуществляется с высокого старта. При беге с высокого старта сильнейшая нога ставится впереди. Стартовое ускорение необходимо совершать не менее 20-30 метров, для того, чтобы занять удобную позицию. При стартовом разгоне длина шага намного короче, чем в беге по дистанции. При беге на поворотах туловище слегка наклонено влево.

Критерии оценки:

Для девушек: 10 баллов – 11 мин, 9 баллов – 11,10 мин, 8 баллов – 11,20 мин, 7 баллов – 11,30 мин, 6 баллов – 11,40 мин, 5 баллов – 11,50 мин, 4 балла – 12 мин, 3 балла – 12,10 мин, 2 балла – 12,20 мин, 1 балл – 12,30 мин, 0 баллов – менее 12,30 мин.

Для юношей: 10 баллов – 14,30 мин; 9 баллов – 14,30-14,40 мин; 8 баллов – 14,40-14,50 мин; 7 баллов – 14,50-15,00 мин; 6 баллов – 15,00 – 15,10 мин; 5 баллов – 15,10-15,20 мин; 4 балла – 15,20-15,30 мин; 3 балла – 15,30-15,40 мин; 2 балла – 15,40-15,50 мин; 1 балл – 16 мин; 0 баллов – менее 16 мин.

7.2.5. Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)

Краткое описание и регламент выполнения

«Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев)

- студент, находясь в начальном положении, сгибает руки, пока не коснется грудью пола (или контактной платформы при ее использовании);
- затем, разгибая руки, студент возвращается в начальное положение, в котором ему нужно зафиксировать тело на 1 секунду;
- испытание продолжается в течение времени, пока студент правильно выполняет упражнение или пока он сам его не остановит.

Критерии оценки:

10 баллов- 17 раз, 9 баллов – 16 раз, 8 баллов – 15 раз, 7 баллов – 14 раз, 6 баллов – 13 раз, 5 баллов- 12 раз, 4 балла – 11 раз, 3 балла – 10 раз, 2 балла – 9 раз, 1 балл – 9 раз, 0 баллов – меньше 9 раз.

«Подтягивание на высокой перекладине» (юн)

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Студент подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Критерии оценки:

10 баллов – 13 раз, 9 баллов – 12 раз, 8 баллов – 11 раз, 7 баллов – 10 раз, 6 баллов – 9 раз, 5 баллов – 8 раз, 4 балла – 7 раз. 3 балла – 6 раз, 2 балла – 5 раз, 1 балл – 2 раза, 0 баллов – меньше 2-х раз.

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 c.	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 (МАБИВ), 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	Спортивный зал (Ф-201)	Баскетбольные щиты, скамейки, минифутбольные ворота, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, скакалки, волейбольные стойки, теннисные столы, перекладины для подтягивания
2	Спортивный зал (Г-107)	Скамейки деревянные, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, теннисный стол, мячи: баскетбольные, волейбольные, скакалки.
3	Помещение для самостоятельной работы студентов (Г-401)	Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет