

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

Б1.В.ДВ.06.06  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных

производств

направленность (профиль)/специализация

Технология машиностроения

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                                     |       |       |       |       |       |       |       |
| <b>Итого</b>                                 | 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 (специальности) 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

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

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой "Оборудование и технологии машиностроительного производства"

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись) Н.Ю. Логинов  
(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры \_\_\_\_\_ «Физическое воспитание»

(протокол заседания № \_1\_ от «2» сентября 2019\_ г.).

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

### 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<br>(код и наименование)   | Индикаторы достижения компетенций<br>(код и наименование)  | Планируемые результаты обучения   |
|--|--|---|
| УК-7<br>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 | Знать:<br>- основы здорового образа жизни студента;<br>- роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;<br>- здоровьесберегающие технологии и их влияние на функциональное состояние организма. |
|  |  | Уметь:<br>- применять на практике знания о здоровом образе жизни;<br>- выбирать наиболее эффективные технологии и практики для поддержания здорового образа жизни.  |
|  |  | Владеть:<br>- навыками поддержания здорового образа жизни с учетом задач и условий реализации профессиональной деятельности;<br>- навыками оценки влияния здоровьесберегающих технологий на функциональные показатели организма.    |
|  | УК-7.2. Выполняет  | Знать:  |

| <b>Формируемые и контролируемые компетенции</b><br>(код и наименование) | <b>Индикаторы достижения компетенций</b><br>(код и наименование)                        | <b>Планируемые результаты обучения</b>   |
|---|---|--|
|   | индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры. | <div data-bbox="946 297 1465 958"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровни физической подготовленности;</li> <li>- методы и средства физической культуры и спорта и адаптивной физической культуры;</li> <li>- показатели физического развития;</li> <li>- методы восстановления работоспособности средствами физической культуры;</li> <li>- экономичными способами передвижения в беге, ходьбе на лыжах, в плавании; навыками применения педагогических методов в своей деятельности для повышения уровня здоровья;</li> <li>- физиологические показатели организма.</li> </ul> </div> <div data-bbox="946 958 1465 1182"> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать уровень развития физических качеств;</li> <li>- уровни показателей здоровья;</li> <li>- оценивать физиологические показатели организма.</li> </ul> </div> <div data-bbox="946 1182 1465 1624"> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками оценки уровня развития физических качеств;</li> <li>- навыками оценки показателей собственного здоровья;</li> <li>- навыками использования методов и средств физической культуры и спорта для восстановления физической работоспособности организма;</li> <li>- навыками оценки физического развития.</li> </ul> </div> |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

| Модуль<br>(раздел)                            | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)   | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|---|--------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
| Модуль 1<br>Общая<br>физическая<br>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 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  |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)  | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства)                             |
|--------------------|--------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|--|
|                    | Практика                 | Подвижные игры для развития внимания и скорости 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. Поддачи мяча: «маятник», «челнок».                                | 1       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Практика                 | Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддачи 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<br>(раздел)                | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)   | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства)   |
|-----------------------------------|--------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
| Общая<br>физическая<br>подготовка |                          |  |         |           |       |                |  |
|                                   | Практика                 | Общая физическая подготовка.   | 2       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                                   | Практика                 | Общая физическая подготовка.   | 2       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                                   | Практика                 | Упражнения для развития силы. Подачи мяча: «маятник», «челнок».                                | 2       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                                   | Практика                 | Упражнения для развития силы. Подачи мяча: «маятник», «челнок».                                | 2       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                                   | Практика                 | Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). | 2       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                                   | Практика                 | Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). | 2       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                                   | Практика                 | Сдача норматива. Жонглирование теннисным мячом.  | 2       | 2         | 10    | —              | Норматив<br>«Сгибание/разгибание<br>рук в упоре лежа»<br>(дев) и<br>«Подтягивание на<br>высокой<br>перекладине» (юн) |
|                                   | Практика                 | Жонглирование теннисным мячом.   | 2       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                                   | Практика                 | Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним                          | 2       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |

| Модуль<br>(раздел)              | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)   | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>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.   | 2       | 2         | 10    | —              | Норматив «Бег 100 метров»  |
|                                 | Практика                 | Сдача норматива. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.   | 2       | 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<br>Общая<br>физическая | Практика                 | Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью).   | 3       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |



| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)   | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>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. | 3       | 2         | 10    | —              | Норматив «Бег 100 метров»  |
|                    | Практика                 | Сдача норматива. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.   | 3       | 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<br>(раздел)                            | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)   | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства)   |
|---|--------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
|   |                          | верхним вращением - «накат»),<br>(сверхкрученный удар - «топ-спин»).   |         |           |       |                | упражнений   |
|   | Практика                 | Удары по теннисному мячу: (удар с<br>верхним вращением - «накат»),<br>(сверхкрученный удар - «топ-спин»).                      | 3       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Практика                 | Сдача норматива. Удары по теннисному<br>мячу: (удар с верхним вращением -<br>«накат»), (сверхкрученный удар - «топ-<br>спин»). | 3       | 2         | 10    | —              | Норматив<br>«Сгибание/разгибание<br>рук в упоре лежа»<br>(дев) и<br>«Подтягивание на<br>высокой<br>перекладине» (юн) |
|   | Практика                 | Удары по теннисному мячу: (удар с<br>верхним вращением - «накат»),<br>(сверхкрученный удар - «топ-спин»).                      | 3       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Практика                 | Общая физическая подготовка.   | 3       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Практика                 | Общая физическая подготовка.   | 3       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Ср                       | Подготовка к зачету.   | 3       | 3,75      | —     | —              | Вопросы к зачету   |
|   | ПА                       | Сдача зачета.  | 3       | 0,25      | —     | —              | —  |
| Модуль 4<br>Общая<br>физическая<br>подготовка | Практика                 | Общая физическая подготовка.   | 4       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Практика                 | Общая физическая подготовка.   | 4       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)  | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства)   |
|--------------------|--------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|--|
|                    | Практика                 | Удары атакующие, защитные.  | 4       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Практика                 | Сдача норматива. Удары атакующие, защитные.   | 4       | 2         | 10    | —              | Норматив «Наклон<br>вперед из положения<br>стоя»   |
|                    | Практика                 | Удары атакующие, защитные.  | 4       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Практика                 | Удары по высоте отскока на стороне<br>соперника.  | 4       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Практика                 | Удары по высоте отскока на стороне<br>соперника.  | 4       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Практика                 | Сдача норматива. Удары атакующие, защитные. Удары по высоте отскока на<br>стороне соперника.                                    | 4       | 2         | 10    | —              | Норматив<br>«Сгибание/разгибание<br>рук в упоре лежа»<br>(дев) и<br>«Подтягивание на<br>высокой<br>перекладине» (юн) |
|                    | Практика                 | Удары атакующие, защитные. Удары по<br>высоте отскока на стороне соперника.   | 4       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Практика                 | Удары по высоте отскока на стороне<br>соперника. Удары атакующие, защитные.<br>Удары по высоте отскока на стороне<br>соперника. | 4       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Практика                 | Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег<br>по прямой с различной скоростью).   | 4       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Практика                 | Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег<br>по прямой с различной скоростью).   | 4       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |

| Модуль<br>(раздел)                            | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)  | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>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.  | 4       | 2         | 10    | —              | Норматив «Бег 100 метров»  |
|   | Практика                 | Сдача норматива. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.  | 4       | 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<br>Общая<br>физическая<br>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. | 5       | 2         | 10    | —              | Норматив «Бег 100 метров»  |
|   | Практика                 | Сдача норматива. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.  | 5       | 2         | 10    | —              | Норматив «Бег 2000/3000 метров»  |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)                                     | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства)   |
|--------------------|--------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
|                    | Практика                 | Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.  | 5       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Практика                 | Подача мяча в нападении.   | 5       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Практика                 | Подача мяча в нападении.   | 5       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Практика                 | Сдача норматива. Приём подач ударом.   | 5       | 2         | 10    | —              | Норматив «Наклон<br>вперед из положения<br>стоя»   |
|                    | Практика                 | Приём подач ударом.  | 5       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Практика                 | Подача мяча в нападении. Приём подач<br>ударом. Учебная игра.                    | 5       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Практика                 | Подача мяча в нападении. Приём подач<br>ударом. Учебная игра.                    | 5       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Практика                 | Сдача норматива.подача мяча в<br>нападении. Приём подач ударом. Учебная<br>игра. | 5       | 2         | 10    | —              | Норматив<br>«Стибание/разгибание<br>рук в упоре лежа»<br>(дев) и<br>«Подтягивание на<br>высокой<br>перекладине» (юн) |
|                    | Практика                 | Общая физическая подготовка.   | 5       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Практика                 | Общая физическая подготовка.   | 5       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Практика                 | Общая физическая подготовка.   | 5       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |

| Модуль<br>(раздел)                            | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)   | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|---|--------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
|   | Ср                       | Подготовка к зачету.   | 5       | 3,75      | —     | —              | Вопросы к зачету   |
|   | ПА                       | Сдача зачета.  | 5       | 0,25      | —     | —              | —  |
| Модуль 6<br>Общая<br>физическая<br>подготовка | Практика                 | Общая физическая подготовка.   | 6       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Практика                 | Общая физическая подготовка.   | 6       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Практика                 | Учебная игра. Парные игры.   | 6       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Практика                 | Учебная игра. Парные игры.   | 6       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Практика                 | Учебная игра. Игра защитника против<br>атакующего.   | 6       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Практика                 | Учебная игра. Игра защитника против<br>атакующего.   | 6       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Практика                 | Учебная игра. Игра атакующего против<br>атакующего.  | 6       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Практика                 | Учебная игра. Игра атакующего против<br>атакующего.  | 6       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Практика                 | Сдача норматива. Учебная игра. Игра<br>защитника против атакующего. Игра<br>атакующего против защитника. | 6       | 2         | 10    | —              | Норматив «Наклон<br>вперед из положения<br>стоя»                       |
|   | Практика                 | Учебная игра. Игра защитника против<br>атакующего. Игра атакующего против<br>защитника.                  | 6       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Практика                 | Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег<br>по прямой с различной скоростью).                          | 6       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)  | Семестр | Объем, ч.  | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>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.  | 6       | 2          | 10    | —              | Норматив «Бег 100 метров»  |
|                    | Практика                 | Сдача норматива. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.  | 6       | 2          | 10    | —              | Норматив «Бег 2000/3000 метров»  |
|                    | Ср                       | Подготовка к зачету.  | 6       | 3,75       | —     | —              | Вопросы к зачету   |
|                    | ПА                       | Сдача зачета.   | 6       | 0,25       | —     | —              | —  |
| <b>Итого:</b>      |                          |   |         | <b>328</b> |       |                |  |

#### 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 дистанционного обучения.

Технология традиционного обучения.

Виды учебной работы: практическое занятие, самостоятельная работа.

Методы обучения: наглядные, 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<br>(или ее части) | Наименование<br>оценочного средства                     |
|---------|--|---|
| 1       | УК-7   | Комплексы упражнений.<br>Нормативы<br>Вопросы к зачету. |
| 2       | УК-7   | Комплексы упражнений.<br>Нормативы<br>Вопросы к зачету. |
| 3       | УК-7   | Комплексы упражнений.<br>Нормативы<br>Вопросы к зачету. |
| 4       | УК-7   | Комплексы упражнений.<br>Нормативы<br>Вопросы к зачету. |
| 5       | УК-7   | Комплексы упражнений.<br>Нормативы<br>Вопросы к зачету. |
| 6       | УК-7   | Комплексы упражнений.<br>Нормативы<br>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 выполняется 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 вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, 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

| №<br>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.  |

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Вопросы к зачету</b>   |
|------------------|---|
| 36               | Ловкость как физическое качество. Развитие и воспитание координационных способностей. |

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

| <b>Семестр</b>   | <b>Форма проведения промежуточной аттестации</b> | <b>Критерии и нормы оценки</b> |                   |
|------------------|--|--------------------------------|-------------------|
| 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

| №<br>п/п | Авторы, составители                       | Заглавие (заголовок)  | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке /<br>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

| №<br>п/п | Авторы, составители   | Заглавие (заголовок)   | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке /<br>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,<br>Л. Б. Ефимова-Комарова,<br>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.znaniy.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

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

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

| №<br>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   |
|----------|---|---|
| 3        | У-225в<br>Спортивный зал  | Скамейки деревянные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи гандбольные, шведские стенки, гимнастическая зона: бревно, опорный прыжок, перекладина, разновысокие брусья, гимнастические маты, волейбольные стойки с сетками. Бадминтонная сетка, столы теннисные |
| 4        | У-225<br>Спортивный зал   | Стойки волейбольные, ворота футбольные, баскетбольные щиты, скамейки, мячи волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические, сетка для большого тенниса  |
| 2        | У-213<br>Помещение для самостоятельной работы студентов<br>Компьютерный класс.<br>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.<br>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа.<br>Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. | Стол ученический двухместный, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет  |



| №<br>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 |
|----------|---|---------------------------------|
|          | <p>Учебная аудитория для практических занятий.</p> <p>Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ.</p> <p>Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ).</p> <p>Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Помещение для самостоятельной работы.</p> |                                 |