

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Данилов Василий Тимофеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 28.12.2023 16:44:01  
Уникальный программный ключ:  
e2d4412de8e968ceb568a630d39e8ba0e149f1b6

Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования  
«Нижегородская духовная семинария Нижегородской Епархии  
Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе  
Нижегородской духовной семинарии  
Дьяконов А.В.



«29» мая 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины  
«Физическая культура и спорт  
(Настольный теннис)»  
основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования  
«Подготовка служителей и религиозного персонала  
религиозных организаций»  
профиль «Православная теология»  
(уровень бакалавриата)**

закреплена за кафедрой: Истории, филологии и церковно-практических дисциплин

форма обучения: очная

Нижний Новгород, 2023

Рабочую программу дисциплины составил: Мамай А.Н., старший преподаватель.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (Настольный теннис)» разработана в соответствии с ЦОС по направлению «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций»

Составлена на основании учебного плана «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций», утвержденного Ученым советом Нижегородской духовной семинарии протокол № 5 от «29» мая 2023 г.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Истории, филологии и церковно-практических дисциплин Протокол № 5 от «26» мая 2023 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Дьяконов А.В.

## 1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «**Физическая культура и спорт (Атлетическая гимнастика)**» является формирование у студентов способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами освоения данной дисциплины являются:

- осознать роль и значение регулярных занятий физической культурой в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- уметь применять свои теоретические знания из области физической культуры для поддержания здоровья;
- осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом
- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

<b>Формируемые компетенции (код и название компетенции)</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине в соответствии с установленными индикаторами компетенций</b>	<b>Знания, умения</b>
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	<b>УК-7.1.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> основные виды физических упражнений и спортивных игр, понимать ценности физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. <b>Уметь:</b> применять на практике средства и методы физкультурно-спортивной деятельности. <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

профессиональной деятельности	<b>УК-7.2.</b> Соблюдает нормы здорового образа жизни	<b>Знать:</b> основные нормы здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. <b>Владеть:</b> методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья.
-------------------------------	--	---

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной части формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины» учебного плана ЦОС по направлению «Подготовка служащих и религиозного персонала религиозных организаций».

#### 3.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся.

Для успешного изучения дисциплины обучающемуся необходимы знания по следующим дисциплинам:

- «Физическая культура и спорт»

3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

- Итоговая государственная аттестация

**4. Объём дисциплины в зачётных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную (аудиторную) работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных единиц, 328 академических часов.

Вид работы	ИТОГО, Трудоемк. (в акад. часах)	I сем.	II сем.	III сем.	IV сем.	V сем.	VI сем.	VII сем.	VIII сем.
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>328 (9 з.е.)</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	<b>72</b>		<b>112</b>		
<b>Контактные часы (аудиторная работа), в т.ч.:</b>									
Занятия лекционного типа									
Занятия в практической форме (семинары)	216	<b>54</b>		<b>54</b>	54		54		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>112</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	<b>18</b>		<b>58</b>		
<b>Промежуточный контроль</b>		<b>зач</b>		<b>зач</b>	<b>зач</b>		<b>зач</b>		

## 5. Содержание дисциплины

### 5. 1. Тематический план

№ п/п	Раздел дисциплины	семестр	Виды учебной работы				Компетенции	Формы текущего контроля успеваемости
			Лекции (час.)	Практические занятия	СРС (час.)	Всего (час.)		
1.	Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	1		2	4	6	УК-7	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка.	1		13	4	17	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
3.	Силовая подготовка	1		13	4	17	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
4.	Техническая подготовка теннисиста	1		13	4	17	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
5.	Контрольные нормативы	1		13	2	15	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
	<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>Зачет</b>
	<b>Итого в 1 семестре</b>			<b>54</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>УК-7</b>	
1.	Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	3		2	4	6	УК-7	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка.	3		13	4	17	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
3.	Силовая подготовка	3		13	4	17	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
4.	Техническая подготовка теннисиста	3		13	4	17	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
5.	Контрольные нормативы	3		13	2	15	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
	<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>Зачет</b>
	<b>Итого в 3 семестре</b>			<b>54</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>УК-7</b>	
1.	Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	4		2	4	6	УК-7	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка.	4		13	4	17	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
3.	Силовая подготовка	4		13	4	17	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
4.	Техническая подготовка теннисиста	4		13	4	17	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
5.	Контрольные нормативы	4		13	2	15	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
	<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>Зачет</b>
	<b>Итого в 4 семестре</b>			<b>54</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>УК-7</b>	

1.	Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	6		2	12	14	УК-7	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка.	6		13	12	25	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
3.	Силовая подготовка	6		13	12	25	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
4.	Техническая подготовка теннисиста	6		13	12	25	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
5.	Контрольные нормативы	6		13	10	23	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
	<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>Зачет</b>
	<b>Итого в 6 семестре</b>			<b>54</b>	<b>58</b>	<b>112</b>	<b>УК-7</b>	
	<b>Всего по дисциплине</b>			<b>216</b>	<b>112</b>	<b>328</b>		

## 5.2. Развёрнутый тематический план занятий лекционного типа и практических занятий

### Тема 1. Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Формируемые компетенции и индикаторы к ним

**УК-7.1.** *Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.*

**УК-7.2.** *Соблюдает нормы здорового образа жизни*

Форма проведения занятия

- практическое занятие

Вопросы к практическим занятиям

1. Инструктаж по технике безопасности.
2. Правила поведения при занятиях физической культурой.
3. Методы контроля над уровнем состояния важнейших систем организма.
4. ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Вопросы к устному или письменному опросу

1. Приемы самоконтроля за состоянием здоровья и оценка с их помощью получаемой информации.
2. Приемы оказания первой доврачебной помощи пострадавшему при травмах и неотложных состояниях.

### Тема 2. Общая физическая подготовка.

Формируемые компетенции и индикаторы к ним

**УК-7.1.** *Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.*

**УК-7.2.** *Соблюдает нормы здорового образа жизни*

Форма проведения занятия

- практическое занятие

#### Вопросы к практическим занятиям

1. Общее развитие и укрепление организма спортсмена
2. Повышение функциональных возможностей всех органов и систем,
3. Развитие двигательной мускулатуры,
4. Улучшения координационной способности
5. Увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
6. Исправления дефектов телосложения и осанки.

#### Вопросы к устному или письменному опросу

1. Назовите общие способы развития и укрепления организма
2. Как повысить функциональные возможности органов и систем организма?
3. Перечислите упражнения для развития двигательной мускулатуры, увеличения силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
4. Как исправить дефекты телосложения?

#### Тема 3. Силовая подготовка.

##### Формируемые компетенции и индикаторы к ним

**УК-7.1.** *Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.*

**УК-7.2.** *Соблюдает нормы здорового образа жизни*

##### Форма проведения занятия

- практическое занятие

#### Вопросы к практическим занятиям

1. жим лежа (лучшее упражнение для увеличения массы верхней части тела, особенно грудных мышц).
2. подтягивание на перекладине (хват широкий – упражнение расширяет широчайшие мышцы и воздействует на всю плечевую область).
3. жим штанги сидя (лучшее упражнение для развития дельты, хват на 13 см шире плеч). Можно выполнять и стоя, но это ненужная нагрузка на поясницу.
4. подъем штанги на бицепсы (одно из основных упражнений для развития мышц рук, хват вначале равный ширине плеч, далее – индивидуально. Упражнение увеличивает и силу и объем – не бояться больших весов, локти неподвижны).
5. французский жим штанги (гири или гантели) стоя (расстояние между руками около 25 см, предплечья ближе к голове и неподвижны).
6. приседание со штангой на плечах (развивает мышцы бедер, пятки на опоре, держать равновесие и спину прямо для исключения травм).
7. сгибание ног на тренажере (для двуглавой мышцы бедра, движение только в коленях, которые должны свисать с тренажера).

## Вопросы к устному или письменному опросу

1. Назовите правила выполнения силовых физических упражнений

### Тема 4. Техническая подготовка теннисиста.

Формируемые компетенции и индикаторы к ним

*УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.*

*УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни*

Форма проведения занятия

- практическое занятие

## Вопросы к практическим занятиям

1. техника хвата теннисной ракетки
2. жонглирование теннисным мячом
3. передвижения теннисиста
4. стойка теннисиста
5. основные виды вращения мяча
6. подачи мяча: «маятник», «челнок»
7. удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)
8. Подачи мяча в нападении;
9. Прием подач ударом;
10. Удары атакующие, защитные;
11. Удары, отличающиеся по длине полета мяча
12. Удары по высоте отскока на стороне соперника

## Вопросы к устному или письменному опросу

1. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
2. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
3. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
4. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
5. Сведения о строении и функциях организма человека;
6. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
7. Правила игры в настольный теннис;

### Тема 5. Контрольные нормативы

Формируемые компетенции и индикаторы к ним



**УК-7.1.** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

**УК-7.2.** Соблюдает нормы здорового образа жизни

Форма проведения занятия

- практическое занятие

#### Вопросы к практическим занятиям

1. Прыжок в длину с места (м. см.)
2. Ходьба и бег, равновесие, лазанье и перелезание, бросание и ловля предметов, поднятие и переноска грузов, переползание, преодоление различных препятствий.
3. Выполнение подачи слева подрезкой в левую половину стола (из 10 попыток)
4. Игра с накатами слева по диагонали (количество раз без ошибок)

## Вопросы к устному или письменному опросу

### 1. Сдача контрольных нормативов по дисциплине

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	НП-1	НП- 2	НП-3	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4	ТСС-5	ССМ-1	ССМ-2
<b>Быстрота</b>										
Бег на 10м (с.)	-	-	-	Не более 3.4	Не более 3.2	Не более 3.0	Не более 2.8	Не более 2.6	-	-
Бег на 30 м, (с.)	Не более 5.6	Не более 5.5	Не более 5.4	Не более 5.3	Не более 5.0	Не более 4.8	Не более 4.6	Не более 4.4	-	-
Бег на 60 м, (с.)	-	-	-	-	-	-	-	-	Не более 10.1	<b>Не более 10.0</b>
<b>Координация</b>										
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с. (раз)	Не менее 15	Не менее 20	Не менее 25	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок через скакалку за 30 с. (раз)	Не менее 35	Не мене 45	Не менее 55	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок через скакалку за 45 с. (раз)	-	-	-	Не менее 75	Не менее 80	Не менее 85	Не менее 90	Не менее 100	Не менее 115	<b>Не менее 123</b>
<b>Скоростно-силовые качества</b>										
Прыжок в длину с места (м. см.)	Не менее 155	Не менее 165	Не менее 170	Не менее 170	Не менее 174	Не менее 178	Не менее 182	Не менее 186	Не менее 190	<b>Не менее 194</b>
Метание мяча для настольного тенниса (м.)	Не менее 4	Не менее 5	Не менее 6	-	-	-	-	-	-	-
<b>Силовая выносливость</b>										
Подтягивание на перекладине (раз)	-	-	-	Не менее 7	Не менее 8	Не менее 9	Не менее 10	Не менее 11	-	-
Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 1мин. (раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	Не менее 25	<b>Не менее 30</b>
<b>Техническое мастерство: Обязательная техническая программа</b>										

Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (кол-во раз)	-	-	-	50	60	70	80	90	100	<b>110</b>
Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	-	-	-	50	60	70	80	90	100	<b>110</b>
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	-	-	-	50	60	70	80	90	100	<b>110</b>
Игра с накатами справа по диагонали (количество раз без ошибок)	-	-	-	8	10	11	12	13	14	<b>15</b>
Игра с накатами слева по диагонали (количество раз без ошибок)	-	-	-	8	10	11	12	13	14	<b>15</b>
Сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок)	-	-	-	16	17	18	20	22	24	<b>26</b>
Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. (кол-во ударов)	-	-	-	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	-	-	-	7	6	5	4	3	2	<b>1</b>
Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	-	-	-	10	9	8	7	6	4	<b>2</b>
Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	-	-	-	5	6	7	7	8	9	<b>10</b>
Выполнение подачи слева подрезкой в левую половину стола (из 10 попыток)	-	-	-	5			7	8	9	<b>10</b>
Выполнение спортивных разрядов	-	-	III, II, I юношеские разряды	I юн. разряд	III, II, I спортивные разряды			I спортивный разряд, КМС		

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

### 6.1. Виды самостоятельной внеаудиторной работы

1. Проработка учебного материала;
2. Подготовка к устным и письменным опросам;
3. Подготовка к выполнению физических упражнений

№ п/п	Раздел дисциплины	семестр	СРС (час.)	Всего (час.)	Виды и содержание самостоятельной работы	Форма отчетности
1.	Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	1	4	6	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
2.	Общая физическая подготовка.	1	4	17	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
3.	Силовая подготовка	1	4	17	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
4.	Техническая подготовка теннисиста	1	4	17	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
5.	Контрольные нормативы	1	2	15	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
	<b>Промежуточная аттестация</b>					<b>Зачет</b>
	<b>Итого в 1 семестре</b>		<b>18</b>	<b>72</b>		
1.	Силовая подготовка	3	4	6	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
2.	Техническая подготовка теннисиста	3	4	17	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений

3.	Силовая подготовка	3	4	17	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
4.	Техническая подготовка	3	4	17	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	
5.	Контрольные нормативы		2	15	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	
	<b>Промежуточная аттестация</b>					<b>Зачет</b>
	<b>Итого в 3 семестре</b>		<b>18</b>	<b>72</b>		
1.	Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	4	4	6	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
2.	Общая физическая подготовка.	4	4	17	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
3.	Силовая подготовка	4	4	17	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
4.	Техническая подготовка теннисиста	4	4	17	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений

5.	Контрольные нормативы	4	2	15	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
	<b>Промежуточная аттестация</b>					<b>Зачет</b>
	<b>Итого в 4 семестре</b>		<b>18</b>	<b>36</b>		
1.	Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	6	12	14	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам;	Устный опрос, выполнение физических упражнений

					Подготовка к выполнению физических упражнений	
2.	Общая физическая подготовка.	6	12	25	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
3.	Силовая подготовка	6	12	25	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
4.	Техническая подготовка теннисиста	6	12	25	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
5.	Контрольные нормативы	6	10	23	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
	<b>Промежуточная аттестация</b>					<b>Зачет</b>
	<b>Итого в 6 семестре</b>		<b>58</b>	<b>112</b>		
	<b>Всего по дисциплине</b>		<b>112</b>	<b>328</b>		

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся

### Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	НП-1	НП- 2	НП-3	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4	ТСС-5	ССМ-1	ССМ-2
<b>Быстрота</b>										
Бег на 10м (с.)	-	-	-	Не более 3.4	Не более 3.2	Не более 3.0	Не более 2.8	Не более 2.6	-	-
Бег на 30 м, (с.)	Не более 5.6	Не более 5.5	Не более 5.4	Не более 5.3	Не более 5.0	Не более 4.8	Не более 4.6	Не более 4.4	-	-
Бег на 60 м, (с.)	-	-	-	-	-	-	-	-	Не более 10.1	<b>Не более 10.0</b>
<b>Координация</b>										
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с. (раз)	Не менее 15	Не менее 20	Не менее 25	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок через скакалку за 30 с. (раз)	Не менее 35	Не мене 45	Не менее 55	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок через скакалку за 45 с. (раз)	-	-	-	Не менее 75	Не менее 80	Не менее 85	Не менее 90	Не менее 100	Не менее 115	<b>Не менее 123</b>
<b>Скоростно-силовые качества</b>										
Прыжок в длину с места (м. см.)	Не менее 155	Не менее 165	Не менее 170	Не менее 170	Не менее 174	Не менее 178	Не менее 182	Не менее 186	Не менее 190	<b>Не менее 194</b>
Метание мяча для настольного тенниса (м.)	Не менее 4	Не менее 5	Не менее 6	-	-	-	-	-	-	-
<b>Силовая выносливость</b>										
Подтягивание на перекладине (раз)	-	-	-	Не менее 7	Не менее 8	Не менее 9	Не менее 10	Не менее 11	-	-
Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 1мин. (раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	Не менее 25	<b>Не менее 30</b>
<b>Техническое мастерство: Обязательная техническая программа</b>										

Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (кол-во раз)	-	-	-	50	60	70	80	90	100	<b>110</b>
Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	-	-	-	50	60	70	80	90	100	<b>110</b>
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	-	-	-	50	60	70	80	90	100	<b>110</b>
Игра с накатами справа по диагонали (количество раз без ошибок)	-	-	-	8	10	11	12	13	14	<b>15</b>
Игра с накатами слева по диагонали (количество раз без ошибок)	-	-	-	8	10	11	12	13	14	<b>15</b>
Сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок)	-	-	-	16	17	18	20	22	24	<b>26</b>
Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. (кол-во ударов)	-	-	-	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	-	-	-	7	6	5	4	3	2	<b>1</b>
Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	-	-	-	10	9	8	7	6	4	<b>2</b>
Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	-	-	-	5	6	7	7	8	9	<b>10</b>
Выполнение подачи слева подрезкой в левую половину стола (из 10 попыток)	-	-	-	5			7	8	9	<b>10</b>
Выполнение спортивных разрядов	-	-	III, II, I юношеские разряды	I юн. разряд	III, II, I спортивные разряды			I спортивный разряд, КМС		



## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы
	<b><i>Основная литература</i></b>
1.	1. Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В. Г. Витун, М. И. Кабышева. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2014. – 110 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=330602">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=330602</a>
2.	2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844</a>
	<b><i>Дополнительная литература</i></b>
1.	1. Жданов, В. Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов : [12+] / В. Ю. Жданов, И. Ю. Жданов, Ю. А. Милоданова. – Москва : Спорт, 2015. – 128 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430429">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430429</a>
2.	Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына, и др. ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363869">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363869</a>
3.	Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=24113">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=24113</a>

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

а) Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы: – в соответствии с планируемой темой занятия, преподаватель дает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению; – кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, для достижения необходимых результатов по изучаемой методике; – студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя; – студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

б) Учебно – тренировочные занятия предусматривают овладение основными методами и способами формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков с помощью средств физической культуры и спорта.

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Возможность доступа в сеть интернет;
2. Функционирование мультимедийного оборудования в аудитории для лекционных и практических занятий;
3. ЭБС «Университетская библиотека on-line».

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

1	- спортивный зал;
2	- спортивные снаряды для настольного тенниса: столы, ракетки, шары
3	- интерактивная доска или аналогичное мультимедийное оборудование