

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Спиринов Василий Константинович
Должность: И. о. ректора
Дата подписания: 12.09.2025 12:08:21
Уникальный программный ключ:
fd00096101b5c1dc4bc660d6e43ff2cae6e2f3dc

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
Семикопов Д.В.



«28» мая 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.05.02 «Физическая культура и спорт
(Настольный теннис)»
основной профессиональной образовательной программы
высшего образования
по направлению подготовки 48.03.01 Теология,
профиль «Православная теология»
(уровень бакалавриата)**

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

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

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Физическая культура и спорт (Настольный теннис)» разработана в соответствии с ФГОС ВО - бакалавриат по направлению 48.03.01 Теология (приказ Минобрнауки РФ от 25.08.2020 г. № 1110)

Составлена на основании учебного плана: 48.03.01 Теология, профиль подготовки «Православная теология», уровень образования «бакалавриат», утвержденного Ученым советом Нижегородской духовной семинарии протокол № 3 от «28» мая 2021 г.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Истории, филологии и церковно-практических дисциплин Протокол № 6 от «28» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой  Семикопов Д.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

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

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

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной базовой части Блока 1 «Дисциплины» учебного плана основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 Теология

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.
Общая трудоёмкость	328 (9 з.е.)	72		72	72		112		
Контактные часы (аудиторная работа), в т.ч.:									
Занятия лекционного типа									
Занятия в практической форме (семинары)	216	54		54	54		54		
Самостоятельная работа обучающихся	112	18		18	18		58		
Промежуточный контроль		зач		зач	зач		зач		

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
	Промежуточная аттестация							Зачет
	Итого в 1 семестре			54	18	72	УК-7	
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
	Промежуточная аттестация							Зачет
	Итого в 3 семестре			54	18	72	УК-7	
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
	Промежуточная аттестация							Зачет
	Итого в 4 семестре			54	18	72	УК-7	

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
	Промежуточная аттестация							Зачет
	Итого в 6 семестре			54	58	112	УК-7	
	Всего по дисциплине			216	112	328		

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, поднимание 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
Быстрота										
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	Не более 10.0
Координация										
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	Не менее 123
Скоростно-силовые качества										
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	Не менее 194
Метание мяча для настольного тенниса (м.)	Не менее 4	Не менее 5	Не менее 6	-	-	-	-	-	-	-
Силовая выносливость										
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	Не менее 30
Техническое мастерство: Обязательная техническая программа										

Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (кол-во раз)	-	-	-	50	60	70	80	90	100	110
Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	-	-	-	50	60	70	80	90	100	110
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	-	-	-	50	60	70	80	90	100	110
Игра с накатами справа по диагонали (количество раз без ошибок)	-	-	-	8	10	11	12	13	14	15
Игра с накатами слева по диагонали (количество раз без ошибок)	-	-	-	8	10	11	12	13	14	15
Сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок)	-	-	-	16	17	18	20	22	24	26
Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. (кол-во ударов)	-	-	-	14	15	16	17	18	19	20
Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	-	-	-	7	6	5	4	3	2	1
Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	-	-	-	10	9	8	7	6	4	2
Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	-	-	-	5	6	7	7	8	9	10
Выполнение подачи слева подрезкой в левую половину стола (из 10 попыток)	-	-	-	5			7	8	9	10
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
	Промежуточная аттестация					Зачет
	Итого в 1 семестре		18	72		
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	
	Промежуточная аттестация					Зачет
	Итого в 3 семестре		18	72		
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
	Промежуточная аттестация					Зачет
	Итого в 4 семестре		18	36		
1.	Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	6	12	14	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение 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
	Промежуточная аттестация					Зачет
	Итого в 6 семестре		58	112		
	Всего по дисциплине		112	328		

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
Быстрота										
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	Не более 10.0
Координация										
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	Не менее 123
Скоростно-силовые качества										
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	Не менее 194
Метание мяча для настольного тенниса (м.)	Не менее 4	Не менее 5	Не менее 6	-	-	-	-	-	-	-
Силовая выносливость										
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	Не менее 30
Техническое мастерство: Обязательная техническая программа										

Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (кол-во раз)	-	-	-	50	60	70	80	90	100	110
Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	-	-	-	50	60	70	80	90	100	110
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	-	-	-	50	60	70	80	90	100	110
Игра с накатами справа по диагонали (количество раз без ошибок)	-	-	-	8	10	11	12	13	14	15
Игра с накатами слева по диагонали (количество раз без ошибок)	-	-	-	8	10	11	12	13	14	15
Сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок)	-	-	-	16	17	18	20	22	24	26
Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. (кол-во ударов)	-	-	-	14	15	16	17	18	19	20
Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	-	-	-	7	6	5	4	3	2	1
Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	-	-	-	10	9	8	7	6	4	2
Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	-	-	-	5	6	7	7	8	9	10
Выполнение подачи слева подрезкой в левую половину стола (из 10 попыток)	-	-	-	5			7	8	9	10
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
	<i>Основная литература</i>
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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602
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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844
	<i>Дополнительная литература</i>
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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429
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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869
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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=24113

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