

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования**
«Университет «Дубна»
(филиал «Протвино» государственного университета «Дубна»)

Кафедра «Общеобразовательные дисциплины»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____/Евсиков А.А./
подпись Фамилия И.О.

« 19 » мая 2025 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Настольный теннис

наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки (специальность)

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

код и наименование направления подготовки (специальности)

Уровень высшего образования

бакалавриат

бакалавриат, магистратура, специалитет

Направленность (профиль) программы (специализация)

«Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем»

Форма обучения

очная, заочная

очная, очно-заочная, заочная

Протвино, 2025

Преподаватель (преподаватели):

Ардашева М.Е., доцент, к.п.н., кафедра общеобразовательных дисциплин

Фамилия И.О., должность, ученая степень, ученое звание, кафедра; подпись

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) высшего образования

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

(код и наименование направления подготовки (специальности))

Программа рассмотрена на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин

(название кафедры)

Протокол заседания №02 от « 15 » мая 2025 г.

Заведующий кафедрой _____ Сытин А.Н.

(Фамилия И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой _____ Черноверская В.В.

(Фамилия И.О., подпись)

Оглавление

1 Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)	4
2 Объекты профессиональной деятельности при изучении дисциплины (модуля)	Ошибка! Закладка не определена.
3 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП.....	Ошибка! Закладка не определена.
4 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)	Ошибка! Закладка не определена.
5 Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
6 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и виды учебных занятий	5
7 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) и методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)	11
8 Применяемые образовательные технологии для различных видов учебных занятий и для контроля освоения обучающимися запланированных результатов обучения ..	11
9 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	11
10 Ресурсное обеспечение	Ошибка! Закладка не определена.
11 Язык преподавания	Ошибка! Закладка не определена.

1 Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью курса «Настольный теннис» является развитие физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В ходе достижения цели решаются следующие задачи: изучаются основы игры в настольный теннис; развивается уровень функциональных и двигательных способностей, происходит процесс укрепления здоровья и закаливание организма студента, воспитываются его волевые качества, формируется потребность студентов в физическом совершенствовании и поддержании здоровья.

2 Объекты профессиональной деятельности при изучении дисциплины (модуля)

—

3 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.13.03 «Настольный теннис» входит в состав дисциплин вариативной части блока дисциплин ОПОП ВО. Изучается в I – VI семестрах I–III курса.

Данная дисциплина базируется на знаниях, полученных при обучении в средних общеобразовательных учебных заведениях (курс «Физическая культура»). Результатом физкультурно-спортивной деятельности являются физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие.

Входящие компетенции ФГОС среднего общего образования:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Приступая к изучению данного курса, студент должен знать основы биологии человека, иметь представление об основных технологиях укрепления и сохранения здоровья. После освоения курса «Настольный теннис» предполагается формирование компетенции УК-7.

4 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции (код компетенции, уровень (этап) освоения)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать</i> — основы игры в настольный теннис <i>Уметь</i> — подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств <i>Владеть</i> — методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

5 Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Объем дисциплины (модуля) составляет всего 328 часов, из которых:

328 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем:

328 часов – практические занятия (66 часов – I семестр, 66 часов – II семестр, 66 часов – III семестр, 66 часов – IV семестр, 32 часа – V семестр, 32 часа – VI семестр).

_____ часов – мероприятия текущего контроля успеваемости;

_____ часов – мероприятия промежуточной аттестации (зачет I-VI семестрах),

_____ часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

6 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и виды учебных занятий

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля) Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)	В том числе:											
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них ¹									Самостоятельная работа обучающегося, часы, из них		
		Лекционные занятия	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	...	Групповые консультации	Индивидуальные консультации	Учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, практические контрольные занятия и др.)	Всего	Подготовка к устному опросу	Подготовка рефератов и т.п.	Всего
I семестр													
1. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. ОФП.				4						4			
2. Л/а: медленный бег 800-1000м; ОФП.				4						4			
3. Л/а - контрольный норматив бег 100м; ОФП.				4						4			
4. Л/А-подготовка к кроссу: девушки-1000м, юноши-2000м				4						4			
5. Кросс: девушки – 2000 м; юноши – 3000м				4						4			
6. Правила игры в настольный теннис				4						4			
7. История возникновения и развития игры в настольный теннис. Учебно-тренировочные игры				4						4			
8. Поддача в игре в настольный теннис. Учебная игра.				4						4			
9. Прием мяча в настольном теннисе. Учебная игра.				4						4			
10. Атака в настольном теннисе. Учебная игра.				4						4			
11. Приемы защиты. Учебно-тренировочная игра				4						4			
12. Бег и перемещения во время игры в настольный теннис. Учебно-тренировочная игра				4						4			
13. Двусторонняя игра и игра в парах. Учебно-тренировочная игра.				4						4			
14. Игра в парах. Учебно-тренировочная игра.				4						4			
15. Прием нормативов по технической подготовке. Учебно-тренировочные игры.				4						4			

16. Совершенствование техники игры.				4						4			
17. Сдача <u>зачетных</u> нормативов				2						2			
Итого				66						66			
II семестр													
1. Инструктаж по Т.Б. Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Учебно-тренировочные игры.				4						4			
2. ОФП. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
3. Повторение правил игры в настольный теннис. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
4. Совершенствование приемов подачи в игре. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
5. Совершенствование техники приема мяча. Учебно-тренировочная игра.				4						4			
6. Совершенствование техники нападающего удара. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
7. Совершенствование техники сочетания атаки-защиты в игре. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
8. Совершенствование техники защиты. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
9. Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
10. Совершенствование перемещений в игре. Учебно-тренировочная игра.				4						4			
11. Двусторонняя игра и игра в парах. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
12. Совершенствование игры в парах. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
13. Тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
14. Совершенствование техники игры в настольный теннис.				4						4			
15. Прием нормативов по технической подготовке. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
16. Совершенствование техники игры.				4						4			
17. Сдача <u>зачетных</u> нормативов				2						2			
Итого				66						66			
III семестр													
1. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. ОФП.				4						4			
2. Л/а: медленный бег 800-1000м; ОФП.				4						4			

3.	Л/а - контрольный норматив бег 100м; ОФП.				4					4			
4.	Л/А-подготовка к кроссу: девушки-1000м, юноши-2000м				4					4			
5.	Кросс: девушки – 2000 м; юноши – 3000м				4					4			
6.	Правила игры в настольный теннис				4					4			
7.	История возникновения и развития игры в настольный теннис. Учебно-тренировочные игры				4					4			
8.	Подача в игре в настольный теннис. Учебная игра.				4					4			
9.	Прием мяча в настольном теннисе. Учебная игра.				4					4			
10.	Атака в настольном теннисе. Учебная игра.				4					4			
11.	Приемы защиты. Учебно-тренировочная игра				4					4			
12.	Бег и перемещения во время игры в настольный теннис. Учебно-тренировочная игра				4					4			
13.	Двусторонняя игра и игра в парах. Учебно-тренировочная игра.				4					4			
14.	Игра в парах. Учебно-тренировочная игра.				4					4			
15.	Прием нормативов по технической подготовке. Учебно-тренировочные игры.				4					4			
16.	Совершенствование техники игры.				4					4			
17.	Сдача <u>зачетных</u> нормативов				2					2			
Итого					66					66			
IV семестр													
1.	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Учебно-тренировочные игры.				4					4			
2.	ОФП. Учебно-тренировочные игры.				4					4			
3.	Повторение правил игры в настольный теннис. Учебно-тренировочные игры.				4					4			
4.	Совершенствование приемов подачи в игре. Учебно-тренировочные игры.				4					4			
5.	Совершенствование техники приема мяча. Учебно-тренировочная игра.				4					4			
6.	Совершенствование техники нападающего удара. Учебно-тренировочные игры.				4					4			
7.	Совершенствование техники сочетания атаки-защиты в игре. Учебно-тренировочные игры.				4					4			
8.	Совершенствование техники защиты. Учебно-тренировочные игры.				4					4			
9.	Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.				4					4			

Учебно-тренировочные игры.													
10. Совершенствование перемещений в игре. Учебно-тренировочная игра.				4						4			
11. Двусторонняя игра и игра в парах. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
12. Совершенствование игры в парах. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
13. Тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
14. Совершенствование техники игры в настольный теннис.				4						4			
15. Прием нормативов по технической подготовке. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
16. Совершенствование техники игры.				4						4			
17. Сдача <u>зачетных</u> нормативов				2						2			
Итого				66						66			
V семестр													
1. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. ОФП.				2						2			
2. Л/а: медленный бег 800-1000м; ОФП.				2						2			
3. Л/а - контрольный норматив бег 100м; ОФП.				2						2			
4. Л/А-подготовка к кроссу: девушки-1000м, юноши-2000м				2						2			
5. Кросс: девушки – 2000 м; юноши – 3000м				2						2			
6. Правила игры в настольный теннис				2						2			
7. История возникновения и развития игры в настольный теннис. Учебно-тренировочные игры				2						2			
8. Поддача в игре в настольный теннис. Учебная игра.				2						2			
9. Прием мяча в настольном теннисе. Учебная игра.				2						2			
10. Атака в настольном теннисе. Учебная игра.				2						2			
11. Приемы защиты. Учебно-тренировочная игра				2						2			
12. Бег и перемещения во время игры в настольный теннис. Учебно-тренировочная игра				2						2			
13. Двусторонняя игра и игра в парах. Учебно-тренировочная игра.				2						2			
14. Игра в парах. Учебно-тренировочная игра.				2						2			
15. Прием нормативов по технической подготовке. Учебно-тренировочные игры.				2						2			

16. Совершенствование техники игры. Зачет				2						2			
Итого				32						32			
VI семестр													
1. Инструктаж по Т.Б. Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Учебно-тренировочные игры.				2						2			
2. ОФП. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
3. Повторение правил игры в настольный теннис. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
4. Совершенствование приемов подачи в игре. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
5. Совершенствование техники приема мяча. Учебно-тренировочная игра.				2						2			
6. Совершенствование техники нападающего удара. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
7. Совершенствование техники сочетания атаки-защиты в игре. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
8. Совершенствование техники защиты. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
9. Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
10. Совершенствование перемещений в игре. Учебно-тренировочная игра.				2						2			
11. Двусторонняя игра и игра в парах. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
12. Совершенствование игры в парах. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
13. Тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
14. Совершенствование техники игры в настольный теннис.				2						2			
15. Прием нормативов по технической подготовке. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
16. Совершенствование техники игры.				2						2			
Итого в VI семестре				32						32			
Итого				328						328			

7 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) и методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)

Методические указания к практическим занятиям

Основные направления практических занятий:

1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом
2. Физическая подготовка, развитие скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости
3. Основы игры в настольный теннис
4. Основные приемы разминки
5. Перемещения в игре в настольный теннис
6. Приемы подачи мяча в игре в настольный теннис
7. Атакующие удары в игре
8. Блокирование атакующих ударов
9. Тактика игры в настольный теннис
10. Подвижные игры и эстафеты, формирующие физическую подготовленность к игре
11. Судейская практика в игре в настольный теннис

8 Применяемые образовательные технологии для различных видов учебных занятий и для контроля освоения обучающимися запланированных результатов обучения

Перечень обязательных видов учебной работы студента:

- активная работа на практических занятиях;
- подготовка и сдача зачета.

9 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

- **Перечень компетенций** выпускников образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

УК-7: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- **Описание шкал оценивания**

Балльно-рейтинговая система дает возможность оценивать в баллах, набранных студентами на основе учета выполнения различных видов учебной нагрузки приобретаемые в ходе изучения дисциплины знания, умения, навыки. При этом осуществляется разделение учебной дисциплины на отдельные логически завершённые блоки (модули) и проведение по ним в соответствии с графиком контрольных мероприятий. Итоговой формой контроля освоения данной дисциплины является зачет. Максимальное количество баллов, которые студент может набрать за семестр – 100 баллов.

1. От 0 до 80 баллов – посещение практических занятий;
2. От 0 до 20 баллов – степень и качество выполнения упражнений.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе выполнения практических и самостоятельных работ в соответствии с ниже приведенным графиком.

График выполнения практических заданий студентами (1 семестр)

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1	ВЗ															33	

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

График выполнения практических заданий студентами (2 семестр)

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1	ВЗ															33	

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

График выполнения практических заданий студентами (3 семестр)

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1	ВЗ															33	

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

График выполнения практических заданий студентами (4 семестр)

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1	ВЗ															33	

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

График выполнения практических заданий студентами (5 семестр)

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1	ВЗ															33	

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

График выполнения практических заданий студентами (6 семестр)

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1	ВЗ															33	

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

- **Критерии и процедуры оценивания** результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
- УК-7: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю)	Уровень освоения компетенции	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) ШКАЛА оценивания	ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ
---	------------------------------	--	----------------------

		1	2	3	4	5	
Код 3 УК-7 Знать: основы игры в настольный теннис	I - пороговый	Отсутствие знаний об основных средствах и методах физического воспитания	Фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания	Неполные представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания	<i>Устное собеседование</i>
Код УК-7 Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	I - пороговый	Отсутствия умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Фрагментарное использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но не систематическое использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	<i>Выполнение практических заданий</i>
Код УК-7 Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	I - пороговый	Отсутствия владения	Демонстрирует низкий уровень владения, допуская грубые ошибки.	Демонстрирует частичные владения без грубых ошибок.	Владеет базовыми приемами.	Демонстрирует владения на высоком уровне.	<i>Выполнение практических заданий</i>

- **Типовые контрольные задания** или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции.

Список вопросов к зачету

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Основные понятия и термины.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом
4. Физическая подготовка, развитие скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости
5. Правила игры в настольный теннис
6. Основные приемы разминки перед игрой в настольный теннис
7. Перемещения в игре в настольный теннис

8. Поддачи мяча в игре в настольный теннис
9. Атакующие удары в игре
10. Основные приемы мяча в игре в настольный теннис
11. Блокирование атакующих ударов
12. Тактика игры в настольный теннис
13. Подвижные игры и эстафеты, формирующие физическую подготовленность к игре в настольный теннис
14. Судейская практика в игре в настольный теннис

- Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с «Положением балльно-рейтинговой системе оценки и текущем контроле успеваемости студентов», а также «Положением о промежуточной аттестации» университета «Дубна».

Тесты физической подготовленности студентов

Тест	Оценка в баллах				
	5	4	3	2 ^s	1
Тест на скорость, силу и выносливость	<i>Мужчины</i>				
Бег 100 м (с)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Подтягивание на перекладине (число раз)	13	10	9	7	5
Бег 3000 м (мин, с)	12.00	12.30	13.30	14.00	14.30
Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см.)	15	13	7	6	3
	<i>Женщины</i>				
Бег 100 м (с)	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0
Поднимание туловища из положения лежа на спине» (количество раз за 1 мин)	50	47	40	34	30
Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см.)	20	16	11	8	5
Бег 2000 м (мин, с)	10.15	10.30	11.15	11.50	12.10

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Тест	Оценка в баллах				
	5	4	3	2 ^s	1
	<i>Мужчины</i>				
Бег 30 м (с)	4.4	4.6	4.8	5.0	5.1
Бег 3000 м (мин, с)	12.00	12.30	13.30	14.00	14.30
Прыжки и длину с места (см)	250	240	230	220	215
Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	15	12	9	7	5
Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (1 кг.)	11	10	9	8	7
Поднимание на висе ног до касания перекладины (число раз)	10	7	5	3	2
<i>Женщины</i>					
Бег 30 м (с)	4.9	5.0	5.2	5.4	5.6
Бег 2000 м (мин, с)	9.30	10.00	11.00	11.30	12.00
Прыжки и длину с места (см)	190	180	170	160	150
Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
Подтягивание в висе лежа (перекладин на высоте 90 см) (число раз)	20	16	10	6	4
Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (1 кг.)	7	6	5	4	3

10 Ресурсное обеспечение

• Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература

1. Жданов, В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов [Электронный ресурс] учебное пособие / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. - Москва : Спорт, 2015. - 128 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-9906734-4-1. // ЭБС "Университетская библиотека онлайн". - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429> (дата обращения: 06.04.2019). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
2. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе : учебное пособие [Электронный ресурс]./ Л.К. Серова. - Москва : Спорт, 2016. - 96 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-27-5. // ЭБС "Университетская библиотека онлайн" - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262> (дата обращения: 06.04.2019). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

Дополнительная учебная литература

1. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учебное пособие [Электронный ресурс]. / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. - Москва : Владос, 2018. - 168 с. : ил. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-907013-02-5. // ЭБС "Университетская библиотека онлайн" - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099> (дата обращения: 06.04.2019). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
2. Олимпийская энциклопедия : энциклопедия : в 5-ти т. [Электронный ресурс] / сост. В.Ф. Свиньин, Е.Н. Булгакова. - Новосибирск : Свиньин и сыновья, 2010. - Т. 3. Спортивные игры. - 188 с. - ISBN 978-5-98502-084-7. // ЭБС "Университетская библиотека онлайн". - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241971> (дата обращения: 06.04.2019). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
3. Горбань, И.Г. Основные требования к организации мест занятий физической культурой : учебное пособие [Электронный ресурс]/ И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова ; . - Оренбург : ОГУ, 2017. - 122 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1879-8 ;// ЭБС "Университетская библиотека онлайн". - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485622> (дата обращения: 06.04.2019). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

• **Периодические издания**

1. Журнал «Физкультура и спорт».- Журнал основан в 1922 г.- Выходит 12 раз в год. Полные электронные версии статей журнала представлены на сайте журнала <http://fis1922.ru/>
2. Журнал «Физическое воспитание и спортивная тренировка».- Журнал основан в 2011 г.- Выходит 4 раза в год. - Главный редактор: д.п.н., профессор Фомина Н.А. Полные электронные версии статей журнала доступны на сайте научной электронной библиотеки «eLIBRARY.RU»: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=51013 (св.дост.)

• **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

Электронно-библиотечные системы и базы данных

1. ЭБС «Znanium.com»: <http://znanium.com/>
2. ЭБС «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «Юрайт»: <https://biblio-online.ru/>
4. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru/>
5. Научная электронная библиотека (ПУНЭБ) «eLIBRARY.RU»: <http://elibrary.ru>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ): <http://нэб.рф/>
7. Базы данных российских журналов компании «East View»: <https://dlib.eastview.com/>

Научные поисковые системы

1. Google Scholar - поисковая система по научной литературе. Включает статьи крупных научных издательств, архивы препринтов, публикации на сайтах университетов, научных обществ и других научных организаций. <https://scholar.google.ru/>
2. WorldWideScience.org - глобальная научная поисковая система, которая осуществляет поиск информации по национальным и международным научным базам данных и порталам. <http://worldwidescience.org/>
3. SciGuide - навигатор по зарубежным научным электронным ресурсам открытого доступа. <http://www.prometeus.nsc.ru/sciguide/page0601.ssi>

Профессиональные ресурсы сети «Интернет»

1. Федеральная информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам»: <http://window.edu.ru/>

11 Язык преподавания

Русский