МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Тверской государственный технический университет»

(ТвГТУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебной работе
_____Э.Ю. Майкова
«_____» _____20___г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективной дисциплины, части формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины/модули»

Занятия в секциях по видам спорта
(НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)

Направление подготовки бакалавров – 09.03.04 Программная инженерия
Направленность (профиль) – Разработка систем искусственного интеллекта
Типы задач профессиональной деятельности: производственно-технологический

Направление подготовки бакалавров – 12.03.01 Приборостроение
Направленность (профиль) – Информационно-измерительная техника и технологии
Типы задач профессиональной деятельности: производственно-технологический, проектно-конструкторский

Направление подготовки бакалавров – 43.03.01. Сервис
Направленность (профиль) – Социально-культурный сервис
Типы задач профессиональной деятельности: сервисный

Направление подготовки специалистов – 04.05.01 Фундаментальная и прикладная химия
Направленность (профиль) – Фармацевтическая химия
Типы задач профессиональной деятельности: научно-исследовательский

Факультет управления и социальных коммуникаций
Кафедра «Физической культуры и спорта»

Тверь 2024

Рабочая программа дисциплины соответствует ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавров в части требований к результатам обучения по дисциплине и учебному плану.

Разработчик программы зав. кафедры ФКС Е.А. Михайлова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКС
«18» сентября 2024г. протокол № 3

Заведующий кафедрой ФКС Е.А. Михайлова

Согласовано
Начальник учебно-методического отдела УМУ Е.Э. Наумова

Начальник отдела комплектования зональной научной библиотеки О.Ф. Жмыхова

1. Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую работоспособность и психомоторные навыки;
- развивать и совершенствовать основные двигательные качества (выносливость, силу, ловкость, быстроту, гибкость);
- совершенствовать специальные двигательные навыки, необходимые для освоения игры в настольный теннис;
- формировать устойчивую мотивацию к физическому самосовершенствованию;
- вырабатывать у студентов ценностные установки на двигательную активность, как важнейшего компонента здорового образа жизни, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности, определяющее психофизическую готовность студента к будущей профессии.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Учебный материал по дисциплине «Настольный теннис» дифференцирован через систему практических и контрольных занятий, которые предусматриваются планом по всем специальностям и включаются в расписание на всем периоде обучения.

Для ее изучения требуются знания и практика по общефизической, специальной, тактической и технической подготовках. Приобретенные знания в рамках данной дисциплины необходимы как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Свои образовательные и развивающие функции «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» наиболее полно осуществляет в целенаправленном и педагогическом процессе, опираясь на основные принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция, закрепленная за дисциплиной в ОХОП:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторы компетенции, закрепленных за дисциплиной в ОХОП

ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.

ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.

Показатели оценивания индикаторов достижения компетенций:

Знать:

З1. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

З2. Особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях физической культурой, основы физической культуры и здорового образа жизни, способы определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

З3. Основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности.

З4. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

З5. Методы и средства физической культуры и спорта, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

З6. Историю, современное состояние и место настольного тенниса в отечественной системе физического воспитания.

З7. Правила соревнований, методику организаций и проведения соревнований.

Уметь:

У1. Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

У2. Учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями.

У3. Проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью.

У4. Составлять комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и развития физических качеств.

У5. Оказывать первую медицинскую помощь при травмах или нарушениях физического состояния во время занятий физическими упражнениями**.**

У6. Пользоваться основными приемами техники и тактическими действиями игры в настольный теннис, терминологией в процессе игры.

У7. Корректно выражать и аргументировано обосновывать выдвинутые предложения тактики игры, основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях.

У8. Правильное использование спортивного инвентаря.

3.2. Технологии, обеспечивающие формирование компетенций

Проведение практических занятий.

4. Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	**Зачетных единиц**	**Академических часов**
Общая трудоемкость дисциплины		360
Аудиторные занятия (всего)		не предусмотрены
В том числе:		
Лекции		не предусмотрены
Практические занятия (ПЗ): - учебно-тренировочные - контрольные		180 132 48
Семинары (С)		не предусмотрены
Лабораторный практикум (ЛР)		не предусмотрены
Самостоятельная работа (всего)		180
В том числе:		
Расчетно-графические работы		не предусмотрены
Реферат		не предусмотрены
Другие виды самостоятельной работы: подготовка к текущему контролю успеваемости .		120
Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация (зачет)		60
Практическая подготовка при реализации дисциплины (всего)		0

Таблица 2. По семестровое планирование

Вид учебной деятельности	Всего часов	Семестр					
		I	II	III	IV	V	VI
Практические занятия (всего)	360	60	60	60	60	60	60
Учебно-тренировочные	132	22	22	22	22	22	22
Контрольные	48	8	8	8	8	8	8
Самостоятельная работа	180	30	30	30	30	30	30

5. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина «Настольный теннис» реализуется в объеме 360 академических часов в очной форме обучения в виде практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся.

5.1. Структура дисциплины

Таблица 3. Модули дисциплины, трудоемкость в часах и виды учебной работы

№ мод.	Наименование модуля	Часы всего	Учебно-тренировочные занятия	Контрольные испытания	Самостоятельная работа
1	«СФП»	16	6	2	8
2	«ОФП»	16	6	2	8
3	Техническая подготовка	16	6	2	8
4	Тактическая подготовка	12	4	2	6
	1 семестр итог:	**60**	**22**	**8**	**30**
1	«СФП»	16	6	2	8
2	«ОФП»	14	6	2	6
3	Техническая подготовка	14	4	2	8
4	Тактическая подготовка	16	6	2	8
	2 семестр итог:	**60**	**22**	**8**	**30**
1	«СФП»	12	4	2	6
2	«ОФП»	16	6	2	8
3	Техническая подготовка	16	6	2	8
4	Тактическая подготовка	16	6	2	8
	3 семестр итог:	**60**	**22**	**8**	**30**
1	«СФП»	16	6	2	8
2	«ОФП»	14	4	2	8
3	Техническая подготовка	14	6	2	6
4	Тактическая подготовка	16	6	2	8
	4 семестр итог:	**60**	**22**	**8**	**30**
1	«СФП»	14	4	2	8
2	«ОФП»	16	6	2	8
3	Техническая подготовка	16	6	2	8
4	Тактическая подготовка	14	6	2	6
	5 семестр итог:	**60**	**22**	**8**	**30**
1	«СФП»	14	6	2	6
2	«ОФП»	14	4	2	8
3	Техническая подготовка	16	6	2	8
4	Тактическая подготовка	16	6	2	8
	6 семестр итог:	**60**	**22**	**8**	**30**
	Всего:	**360**	**132**	**48**	**180**

5.2. Содержание дисциплины

Модуль 1. «Специальная физическая подготовка»

- Упражнения для развития прыжковой ловкости.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития выносливости.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, рук, ног.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;

прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;

- многоскоки;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди; выпрыгивания из приседа;
- прыжки в приседе вперед – назад, влево – вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо – влево, вперед – назад.

Модуль 2. «Общефизическая подготовка»

- Подвижные игры.
- ОРУ.
- Бег.
- Прыжки.
- Метание.

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;

- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т.п.).

Модуль 3. «Техническая подготовка»

- техника хвата теннисной ракетки;

- жонглирование теннисным мячом;

- передвижения теннисиста;

- стойка теннисиста;

- основные виды вращения мяча;

- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,

- удары по теннисному мячу;

- удар без вращения – «толчок»;

- удар с нижним вращением – «подрезка»;

- удар с верхним вращением – «накат»;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажѐрах;

- имитация передвижений влево – вправо, вперѐд-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперѐд-назад, по «треугольнику – вперѐд – вправо – назад, вперѐд – влево – назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;

- игра на столе с педагогом (партнѐром, тренажѐром-роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трѐх направлениях; игра одним видом удара из двух, трѐх точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полѐта мяча, по направлениям полѐта мяча, сочетание накатов справа и слева.

Модуль 4. «Тактика игры»

- подачи мяча в нападении;
- прием подач ударом;
- удары атакующие, защитные;
- удары, отличающиеся по длине полета мяча
- удары по высоте отскока на стороне соперника

Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

Удары атакующие:

- завершающий удар;
- удар по «свече»;
- контратакующий удар;
- заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- короткие;
- средние;
- длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- ниже уровня стола;
- ниже уровня сетки;
- средние (20–30 см);
- высокие (50–60 и выше).

5.3. Лабораторные работы

Учебным планом лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.

5.4. Практические занятия

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3 а. Практические занятия и их трудоемкость

№	Учебно – образовательный модуль	Тематика практикума	Трудоемкость в часах
1	Специальная подготовка	- Упражнения для развития прыжковой ловкости - Упражнения для развития силы - Упражнения для развития выносливости - Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	44
2	Общефизическая подготовка	- Подвижные игры - ОРУ - Бег - Прыжки - Метание	44
3	Техническая подготовка	- Техника хвата теннисной ракетки - Жонглирование теннисным мячом - Передвижения теннисиста - Стойка теннисиста - Основные виды вращения мяча - Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», - Удары по теннисному мячу: - Удар без вращения – «толчок» - Удар с нижним вращением – «подрезка» - Удар с верхним вращением – «накат»	46
4	Тактическая подготовка	- Подачи мяча в нападении; - Прием подач ударом; - Удары атакующие, защитные; - Удары, отличающиеся по длине полета мяча - Удары по высоте отскока на стороне соперника	46

6. Самостоятельная работа обучающихся и текущий контроль Успеваемости

6.1 Цели самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является одной из важнейших составляющих образовательного процесса. Управление самостоятельными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровнем физической подготовленности на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с этим в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, восстановительной, тренировочной направленностью. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по различным видам спорта (тесты, пробы, контрольные задания).

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности.

Все эти составляющие образования формируются именно в процессе самостоятельной работы студентов.

Освоение теоретических сведений по настольному теннису:

- сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис; индивидуализацию деятельности каждого студента и может рассматриваться как средство совершенствования творческой индивидуализации.

Цель самостоятельной работы обучающего – осмысленно и самостоятельно работать как с учебным материалом, так и с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение и в дальнейшем повышать свою работоспособность, поддерживать на должном уровне состояние здоровья, повышать свою профессиональную квалификацию.

6.2 Организация и содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа может быть индивидуальной или групповой. Однако она может принести желаемый результат только по предварительной подготовке обучающихся и последующем следовании методическим рекомендациям преподавателя и специальной литературы.

Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба, бег, сочетание ходьбы с бегом:

- оздоровительный бег на свежем воздухе;
- кроссовый бег различной протяженности с изменением темпа бега;
- скандинавская ходьба.

Упражнения с различными предметами: гантели, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, эспандеры, резиновые амортизаторы,

бодибары и др. Упражнения на координацию и равновесие. Самостоятельная работа в спортивных клубах, тренажерных залах, плавательных бассейнах.

Освоение теоретических сведений по настольному теннису:

- инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- правила игры и методика судейства соревнований, терминология;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- правила поведения в спортивном зале;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, режим дня спортсмена;
- оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- контроль и самоконтроль.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература по дисциплине

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567585 . - (ID=139098-0)
2. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: ttps://urait.ru/bcode/563463. - (ID=144431-0)
3. Теннис, настольный теннис, бадминтон : учебник для вузов / под редакцией Е.В. Конеевой. - 3-е изд. ; перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 19.12.2023. - ISBN 978-5-534-19051-9. - URL: https://urait.ru/bcode/569076 . - (ID=184849-0)

7.2. Дополнительная литература по дисциплине

1. Орлова, Л.Т. Настольный теннис : учебное пособие для вузов / Л.Т. Орлова, А.Ю. Марков; Орлова Л.Т., Марков А.Ю. - 3-е изд. ; стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - (Высшее образование). - ЭБС Лань. -

Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 19.12.2023. - ISBN 978-5-507-44235-5. - URL: https://e.lanbook.com/book/217412 . - (ID=184851-0)
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 (дата обращения: 12.09.2022). - (ID=144430-0)
3. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - Москва : Юрайт, 2022. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-16768-9. - URL: https://urait.ru/bcode/492906 . - (ID=144420-0)
4. Игровые виды спорта как оптимальное средство развития физических качеств у студентов средних специальных и высших учебных заведений : учебное пособие / И.В. Волкова [и др.]. - Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет : ЭБС АСВ, 2022. - 121 с. - ЦОР IPR SMART. - Текст : электронный. - Дата обращения: 10.03.2025. - Режим доступа: по подписке. - Лицензия: весь срок охраны авторского права. - ISBN 978-5-528-00504-1. - URL: https://www.iprbookshop.ru/131152.html . - (ID=144295-0)
5. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова [и др.] ; под общей редакцией Т. П. Бегидовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 87 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19767-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/568170 (дата обращения: 12.09.2022). - (ID=144427-0)
6. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565604 . - (ID=135180-0)
7. Физическое самосовершенствование: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20770-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/558741. - (ID=135736-0)

8. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов : в составе учебно-методического комплекса / А.А. Васюкевич [и др.]; под общей редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование) (УМК-У). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-19931-4. - URL: https://urait.ru/bcode/566879 . - (ID=135692-0)

7.3. Методические материалы

1. Методика подготовки студентов к сдаче контрольных тестов для определения скоростно-силовой подготовленности (бег на 100 метров) и общей выносливости (бег на 2000 метров и 3000 метров): метод. указ. для преподавателей каф. физ. культуры и спорта / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС; сост. С.Н. Ткаченко. - Тверь: ТвГТУ, 2007. - Библиогр.: с. 17. - Дискета. - Сервер. - Текст: электронный - [б. ц.]. - (ID=65885-1)
2. Новые подходы в развитии скоростно-силовой подготовки волейболистов: методические указания для студентов всех специальностей, сотрудников и преподавателей / Тверской государственный технический университет, Каф. ФКС; составитель В.А. Данилов. - Тверь: ТвГТУ, 2021. - 18 с. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/139320. - (ID=139320-1)
3. Оздоровительная аэробика: метод. указ. для студентов всех спец. и преподавателей вузов / сост. Ю.В. Сергеева; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2005. - Сервер. - Текст: электронный - [б. ц.]. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/56934. - (ID=56934-1)
4. Организация и проведение соревнований по баскетболу : метод. указания для преподавателей и студентов всех форм обучения и спец. / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС; сост.: Е.А. Михайлова, Л.И. Бойцова. - Тверь: ТвГТУ, 2016. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/112877. - (ID=112877-1)
5. Основы методики проведения студентами самостоятельных занятий оздоровительным бегом : метод. указания для студентов всех спец. / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС; сост. С.Н. Ткаченко. - Тверь: ТвГТУ, 2011. - 26 с. + 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - CD. - Сервер. - Текст: непосредственный. - Текст: электронный. - [б. ц.]. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/87224. - (ID=87224-3)
6. Преодоление психологических барьеров и отрицательных эмоций в плавании путем психорегулирующей тренировки : метод. рекомендации для всех спец., сотрудников и преподавателей / сост. В.М. Кудристенко ; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2006. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/61200. - (ID=61200-1)

7. Разминка на занятиях по физической культуре: методические указания для студентов всех специальностей, сотрудников и преподавателей / Тверской государственный технический университет, Каф. ФКС; составитель Е.А. Михайлова. - Тверь: ТвГТУ, 2021. - 28 с. - Сервер. – Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/139321. - (ID=139321-1)
8. Сила, средства и методы воспитания силы. Комплексы упражнений для развития силы рук, туловища, ног : метод. указания для студентов 1-2 курсов всех факультетов / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС ; сост. С.Н. Ткаченко. - Тверь: ТвГТУ, 2016. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/112896. - (ID=112896-1)
9. Словарь основных понятий по физической культуре и спорту: для студентов всех спец. / сост. В.А. Титов [и др.]; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2006. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/61201. - (ID=61201-1)
10. Современные методики обучения плаванию. Плавание - в лечебных целях : метод. пособие для студентов всех спец. / сост.: В.М. Кудристенко, В.А. Титов; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2008. - 11 с.: ил. - Текст: непосредственный. - 6 р. 80 к. - (ID=72987-95)
11. Современные методики обучения плаванию. Плавание - в лечебных целях : метод. пособие для студентов всех спец. / сост.: В.М. Кудристенко, В.А. Титов; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2008. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/72014. - (ID=72014-1)
12. Учебно-методический комплекс элективной дисциплины, части формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины/модули" "Занятия в секциях по видам спорта (НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)" для всех направлений и профилей подготовки : ФГОС 3++ / Кафедра "Физическая культура и спорт" ; составитель Е.А. Михайлова. - Тверь : ТвГТУ, 2024. - (УМК). - Текст : электронный. - URL: https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/184848 . - (ID=184848-0)

7.4. Программное и коммуникационное обеспечение

Операционная система Microsoft Windows: лицензии № ICM – 176609 и № ICM – 176613 (Azure Dev Tools for Teaching).

Microsoft Office 2007 Russian Academic: OPEN No Level: лицензия № 41902814

7.5 Специализированные базы данных, справочные системы электронно-библиотечные системы, профессиональные порталы в интернет

1. Ресурсы: https://lib.tstu.tver.ru/header/obr-res

2. ЭК ТвГТУ: https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/Web
3. ЭБС "Лань": https://e.lanbook.com/
4. ЭБС "Университетская библиотека онлайн": https://www.biblioclub.ru/
5. ЭБС «IPRBooks»: https://www.iprbookshop.ru/
6. Электронная образовательная платформа "Юрайт" (ЭБС «Юрайт»): https://urait.ru/
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY: https://elibrary.ru/
8. Информационная система "ТЕХНОРМАТИВ". Конфигурация "МАКСИМУМ": сетевая версия (годовое обновление): [нормативно-технические, нормативно-правовые и руководящие документы (ГОСТы, РД, СНиПы и др.]. Диск 1, 2, 3, 4. - М.:Технорматив, 2014. - (Документация для профессионалов). - CD. - Текст: электронный. - 119600 р. – (105501-1)
9. База данных учебно-методических комплексов: https://lib.tstu.tver.ru/header/umk.html
10. Федеральный портал «Российское образование». - Режим доступа: http://www.edu.ru/

УМК размещен: https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/184848

8. Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал №1 корпуса «У»
2. Спортивный зал №2 корпуса «У»
3. Спортивный зал корпуса «Л»
4. Тренажерный зал
5. Зал эстетики.

Используемое оборудование во время занятий:

1. Сетки теннисные.
2. Столы теннисные.
3. Ракетки.
4. Мячи теннисные.
5. Скакалки.
6. Обручи.
7. Гимнастические лавки.

9. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

9.1. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена

Учебным планом экзамен по дисциплине не предусмотрен.

9.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме зачета

1. Шкала оценивания промежуточной аттестации – «зачтено», «не зачтено».
2. Вид промежуточной аттестации в форме зачета:

- регулярность посещения учебных занятий;
- выполнения обязательных контрольных тестов.

Условием допуска к выполнению контрольных нормативов является регулярность посещений учебных занятий.

Контрольные нормативы

Основной показатель работы секции по настольному теннису – выполнение в конце каждого семестра программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений, используются варианты тестов и контрольных упражнений.

Таблица 4. Контрольные тесты для студентов по общефизической и специальной подготовке

(девушки)

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Отжимание от пола из упора лежа	14	12	10	7	4
Гибкость	+15	+10	+5	0	-10
Прыжки через скакалку 30 сек.	80	75	65	30	15
Челночный бег 4х9 м,сек	9,8	10,2	11,0	11,4	13,0
Планка (на локтях, мин сек)	1м30с	1м	45с	30с	20с
Пресс (за минуту)	60	50	40	30	20

(юноши)

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Подтягивания	13	10	9	5	2
Гибкость	+15	+10	+5	0	-10
Прыжки через скакалку 30 сек.	70	65	55	25	10
Челночный бег 4х9 м,сек	9,2	9,6	10,1	10,5	12,0
Планка (на локтях, мин сек)	2м	1м30с	1м	45с	30с
Пресс (за минуту)	60	50	40	30	20

Таблица 5. Контрольные тесты для студентов по технико-тактической подготовке раздела настольный теннис (девушки и юноши)

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Накат справа по диагонали	40	30	20	10	5
Накат слева по диагонали	40	30	20	10	5
Сочетание наката справа и слева в правый угол	30	20	15	10	5
Сочетание наката справа и слева в левый угол	30	20	15	10	5
Откидка слева со всего стола (кол-во ошибок за 3 мин.)	3	5	7	8	10
Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин.)	5	10	15	20	25
Подачи справа (слева) накатом	10	8	6	4	2
Подачи справа (слева) откидкой	10	8	6	4	2

9.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме курсового проекта или курсовой работы

Учебным планом курсовая работа и курсовой проект по дисциплине не предусмотрены.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Студенты перед началом изучения дисциплины ознакомлены с системами кредитных единиц и бально-рейтинговой оценки, которые должны быть опубликованы и размещены на сайте вуза или кафедры.

Студенты, изучающие дисциплину, обеспечиваются электронными изданиями или доступом к ним, учебно-методическим комплексом по дисциплине, включая методические указания к выполнению практических работ и всех видов самостоятельной работы.

11. Внесение изменений и дополнений в рабочую программу дисциплины

Кафедра ежегодно обновляет содержание рабочих программ дисциплин (модулей), которые оформляются протоколами заседаний кафедры. Форма протокола утверждена Положением о структуре, содержании и оформлении рабочих программ дисциплин, соответствующих ФГОС ВО с учетом профессиональных стандартов.