



Основная профессиональная образовательная программа  
03.03.02 Физика  
(Фундаментальная и прикладная физика)

---

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Кафедра физической культуры и БЖД**

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

\_\_\_\_\_  
(подпись) Л.И. Минеев

«28» августа 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
**(Настольный теннис)**

|                                                        |                                     |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Уровень высшего образования:                           | бакалавриат                         |
| Квалификация выпускника:                               | бакалавр                            |
| Направление подготовки:                                | 03.03.02 Физика                     |
| Направленность (профиль)<br>образовательной программы: | Фундаментальная и прикладная физика |

Иваново



### **1. Цели освоения дисциплины**

Целью физического воспитания студентов 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 жизни и профессиональной деятельности.

### **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в обязательную часть дисциплин подготовки бакалавра.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

#### **Уметь:**

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

#### **Иметь:**

- представление о фоновых видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

#### **3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина**

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные (УК):

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

#### **3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, социально-биологические основы физической культуры, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.



# Основная профессиональная образовательная программа

03.03.02 Физика

(Фундаментальная и прикладная физика)

## 4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

### 4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

| № п/п           | Разделы (темы) дисциплины                             | Семестр | Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной/заочной форме обучения) |                           | Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения) |
|-----------------|-------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                       |         | Занятия лекционного типа                                              | Занятия семинарского типа | Формы промежуточной аттестации                                         |
| 1               | Техника: совершенствование передвижения и координации | 1       |                                                                       | 18                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 2               | Тактика: отработка техники – тактической комбинации   | 1       |                                                                       | 18                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга      |
| 3               | Индивидуальная подготовка                             | 1       |                                                                       | 18                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга      |
| 4               | Контроль нормативов физического развития              | 1       |                                                                       | 18                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 5               | Игры на счёт                                          | 2       |                                                                       | 18                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 6               | Простые упражнения по элементам (без усложнений).     | 2       |                                                                       | 18                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 7               | Контроль нормативов физического развития              | 2       |                                                                       | 20                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга      |
| Итого за 1 курс |                                                       |         |                                                                       | 128                       | Зачет                                                                  |
| 1               | Тактическая подготовка                                | 3       |                                                                       | 20                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 2               | Техническая подготовка.                               | 3       |                                                                       | 20                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга      |
| 3               | Игровая подготовка                                    | 3       |                                                                       | 20                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга      |
| 4               | Тактическая подготовка                                | 4       |                                                                       | 16                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 5               | Техническая подготовка.                               | 4       |                                                                       | 20                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| Итого за 2 курс |                                                       |         |                                                                       | 96                        | Зачет                                                                  |
| 1               | Тактическая подготовка                                | 5       |                                                                       | 20                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 2               | Техническая подготовка.                               | 5       |                                                                       | 20                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).                                 |



Основная профессиональная образовательная программа

03.03.02 Физика

(Фундаментальная и прикладная физика)

|                      |                         |   |  |     |                                                                    |
|----------------------|-------------------------|---|--|-----|--------------------------------------------------------------------|
|                      |                         |   |  |     | Смотри таблицу рейтинга                                            |
| 3                    | Игровая подготовка      | 5 |  | 20  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 4                    | Тактическая подготовка  | 6 |  | 20  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 5                    | Техническая подготовка. | 6 |  | 20  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 6                    | Игровая подготовка      | 6 |  | 4   | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| Итого за 3 курс      |                         |   |  | 104 | Зачет                                                              |
| Итого по дисциплине: |                         |   |  | 328 | Зачет                                                              |

**4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)**

**Содержание программы 1 год обучения.**

**1. Техника: совершенствование, передвижения и координация**

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

**2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации**

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

**3. Индивидуальная подготовка**

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

**4. Игры на счёт**

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

**5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)**

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

**6. Контроль нормативов физического развития**

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:



---

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

**Содержание программы 2 год обучения.**

**1. Тактическая подготовка**

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

**2. Техническая подготовка**

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

**3. Игровая подготовка**

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

**4. Упражнения по элементам. Тренинг.**

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

**5. Индивидуальная работа**

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

**Содержание программы 3 год обучения.**

**1. Тактическая подготовка**

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

**2. Техническая подготовка**

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

**3. Игровая подготовка**

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

**4. Упражнения по элементам. Тренинг.**

Теоретический компонент:



Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

#### **5. Индивидуальная работа**

Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

#### **5. Образовательные технологии**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

#### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

#### **7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут декан факультета и заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной рейтинговой оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтённым, если им выполнены в необходимом объёме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.



7.8. Данные текущего контроля должны использоваться деканатом, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9 Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в рейтинговые ведомости по завершению изучения каждого модуля. Из этих оценок формируется текущий рейтинг студента, в свою очередь являющийся основой для определения итогового рейтинга студента по дисциплине.

#### **Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения**

Низкий уровень – обучающийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – обучающийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - обучающийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах.

#### **Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.**

##### **Упражнения для сдачи нормативов**

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

##### **Критерии оценки результатов:**

- Высокий уровень - обучающийся самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания обучающемуся требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - обучающийся не выполнил задание даже после подсказки педагога.

#### **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **Основная учебная литература**

1. Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. М. Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата



обращения: 03.10.2025). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047> (дата обращения: 03.10.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2. – Текст : электронный.

#### **Дополнительная учебная учебно-методическая литература**

1. Жданов, В. Ю. Настольный теннис : обучение за 5 шагов : учебное пособие : [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> (дата обращения: 03.10.2025). – ISBN 978-5-9906734-4-1. – Текст : электронный.
2. Серова, Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе : учебное пособие : [12+] / Л. К. Серова. – Москва : Спорт, 2016. – 96 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262> (дата обращения: 03.10.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-27-5. – Текст : электронный.
3. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 03.10.2025). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» <https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

#### **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

##### **Спортивно-тренировочная база университета:**

1. Гимнастический зал 15 x 18 метров      учебный корпус №6

##### **Спортивный инвентарь и оборудования**

теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса

##### **Авторы рабочей программы дисциплины:**

Заведующий кафедрой физической культуры и БЖД, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры и БЖД, мастер спорта РФ Кумирова К.А.



Основная профессиональная образовательная программа  
03.03.02 Физика  
(Фундаментальная и прикладная физика)

---

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и БЖД  
«28» августа 2025 г., протокол № 1

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № 1 от «28» августа 2026 г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Л.И. Минеев  
(подпись)