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

Кафедра «Общеобразовательные дисциплины**»**

Филиал «Протвино» государственного университета «Дубна»
Евсиков Александр Александрович
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
2026-06-07 12:41:05

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ /Евсиков А.А./
подпись *Фамилия И.О.*
«_08_»__мая___2026 г.

Рабочая программа дисциплины

Настольный теннис
наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки
15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств
код, наименование

Уровень высшего образования
бакалавриат
бакалавриат, магистратура, специалитет

Направленность (профиль) образовательной программы
«Автоматизация технологических процессов и производств»

Форма обучения
очная
очная, очно-заочная, заочная

Протвино, 2026

Автор(ы) программы:

Ардашева М.Е., к.п.н.

Фамилия И.О., ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии) *подпись*

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки высшего образования
15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»

(код и наименование направления подготовки (специальности))

Программа рассмотрена на заседании кафедры

«Общеобразовательные дисциплины»
(название кафедры)

Протокол заседания № 3 от « 16 » апреля 2026 г.

.

Заведующий кафедрой _____ Сытин А.Н.
(Фамилия И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий выпускающей кафедрой Евсиков А.А._____
(*Фамилия И.О., подпись*)

Оглавление

1 Цели и задачи освоения дисциплины....4
2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП....4
3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)....5
4 Объем дисциплины (модуля) составляет всего 328 часов, из которых: 6
5 Содержание дисциплины (модуля) 6
6 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю) 12
7 Фонды оценочных средств по дисциплине (модулю)....12
8 Ресурсное обеспечение 13

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Дисциплина «Настольный теннис» **имеет целью** сформировать у обучающихся УК-3, УК-7 компетенции в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавров 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств» с учетом направленности бакалаврской программы – «Автоматизация технологических процессов и производств».

Курс «Настольный теннис» способствует развитию 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.

В ходе достижения цели решаются следующие **задачи**: изучаются основы физической культуры и здорового образа жизни человека; формируются знания об истории развития физической культуры и спорта; 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 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.09.03 «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») и курсе «Физическая культура и спорт» высшей школы, являясь органичным его дополнением. 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 компетенций УК-3, УК-7.

3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Формируемые компетенции *(код и наименование)*	**Индикаторы достижения компетенций** *(код и формулировка)*	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели	Умеет определять свою роль в команде
	УК-3.3. Соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за общий результат	Знает нормы и установленные правила командной работы
		Умеет соблюдать нормы и установленные правила командной работы
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знает основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
		Умеет самостоятельно производить разминку
		Умеет составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств
		Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
		Знает социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности
		Умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни
		Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Умеет осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
		Владеет навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни

	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает роль физической культуры и принципы здорового образа жизни
		Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
		Умеет оценивать своё физическое и функциональное состояние
		Умет определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям
		Умеет оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе
		Умеет оказывать первую помощь при травмах
		Владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма
		Владеет методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях
		Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)

4 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.

5 Содержание дисциплины (модуля)

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. 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 зачетных 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 зачетных 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 зачетных 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 зачетных 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. Подача 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			

При реализации дисциплины (модуля) организуется практическая подготовка путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка при изучении дисциплины реализуется:

- непосредственно в университете (филиале);
- в структурном подразделении университета (филиала), предназначенном для проведения практической подготовки.

6 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)

Для обеспечения реализации программы дисциплины (модуля) разработаны:

- методические материалы к практическим (семинарским) занятиям;
- методические материалы по организации самостоятельной работы обучающихся;
- методические материалы по организации изучения дисциплины (модуля) с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
- методические рекомендации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по освоению программы дисциплины (модуля);
- методическое обеспечение инновационных форм учебных занятий и проч.

Методические материалы по дисциплине (модулю) и образовательной программе в целом представлены на официальном сайте образовательной организации (раздел «Сведения об образовательной организации» – Образование – Образовательные программы).

7 Фонды оценочных средств по дисциплине (модулю)

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы по дисциплине (модулю) разработаны фонды оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения (знания, умения, навыки) и сформированные (формируемые) компетенции.

Эти фонды включают теоретические вопросы, типовые практические задания, контрольные работы, домашние работы, тесты и иные оценочные материалы, используемые при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Фонды оценочных средств представлены в приложении к рабочей программе.

При необходимости обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются оценочными материалами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

8 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: 05.054.2022). - 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: 05.054.2022). - 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: 05.054.2022). - 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: 05.054.2022). - 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: 05.054.2022). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

- 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://urait.ru//
4. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: http://biblioclub.ru/
5. Научная электронная библиотека (РУНЭБ) «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/

- **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая программное обеспечение, информационные справочные системы** *(при необходимости)*

Проведение лекционных занятий предполагает использование комплектов слайдов и программных презентаций по рассматриваемым темам.

Проведение практических занятий по дисциплине предполагается использование специализированных аудиторий, оснащенных персональными компьютерами, объединенными в локальную сеть и имеющих доступ к ресурсам глобальной сети Интернет.

Для выполнения заданий самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечиваются литературой, а также в определённом порядке могут получать доступ к информационным ресурсам Интернета.

Дисциплина обеспечена необходимым программным обеспечением, которое находится в свободном доступе (программы Open office, свободная лицензия, код доступа не требуется).

В филиале «Протвино» государственного университета «Дубна» созданы условия для обучения людей с ограниченными возможностями: использование специальных образовательных программ и методов обучения, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающим обучающимся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания организации.

Имеется универсальное средство для подъема и перемещения инвалидных колясок – пандус-платформа складной.

Компьютерные классы оборудованы столами для инвалидов с ДЦП, также здесь оборудованы рабочие места для лиц с ОВЗ: установлены специальный программно-технологический комплекс позволяющий работать на них студентам с нарушением опорно-двигательного аппарата, слабовидящим и слабослышащим. Имеются гарнитуры компактные, беспроводная клавиатура с большими кнопками, беспроводной компьютерный джостик с двумя выносными кнопками, беспроводной ресивер, беспроводная выносная большая кнопка, портативное устройство для чтения печатных материалов.

Специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, в том числе в формате печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы) имеются в ЭБС, на которые подписан филиал.

Наличие на сайте справочной информации о расписании учебных занятий в адаптированной форме доступной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, являющихся слепыми или слабовидящими.

- **Описание материально-технической базы**

Компьютерный класс (15 ПК) (оборудование в собственности)

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья могут использовать специализированное программное и материально-техническое обеспечение:

- обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата при необходимости могут использовать адаптивные технические средства: специально оборудованные джойстики, увеличенные выносные кнопки, клавиатуры с большими клавишами.
- обучающиеся с ограничениями по зрению могут прослушать доступный аудиоматериал или прочитать тексты, увеличив шрифт на экране монитора компьютера. Рекомендуется использовать экранную лупу и другие визуальные вспомогательные средства, чтобы изменить шрифт текста, межстрочный интервал, синхронизацию с речью и т.д., программы экранного доступа (скринридеры для прочтения текстовой информации через синтезированную речь) и/или включить функцию «экранного диктора» на персональном компьютере с операционной системой Windows 7, 8, 10.
- обучающиеся с ограничениями по слуху могут воспользоваться компьютерной аудиогарнитурой при прослушивании необходимой информации и портативной индукционной системой серии «ИСТОК».

При необходимости обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами (образовательная программа, учебные пособия и др.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Приложение к рабочей программе дисциплины

Фонды оценочных средств

В результате освоения дисциплины «Настольный теннис» программы бакалавров по направлению подготовки 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств» с учетом направленности бакалаврской программы – «Автоматизация технологических процессов и производств» выпускник должен обладать компетенциями:

- Компетенция УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
- Компетенция УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, а также шкал оценивания

Компетенция УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

ИНДИКАТОР ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ (код и наименование)	**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по практике ШКАЛА оценивания**				
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
УК-3.1. Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели.	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение определять свою роль в команде. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое умение определять свою роль в команде. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое умение определять свою роль в команде. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное умение определять свою роль в команде. Не допускает ошибок.
УК-3.3. Соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за общий результат	Отсутствие знания	Не знает или знает слабо нормы и установленные правила командной работы. Допускает множественные грубые ошибки.	Удовлетворительно знает нормы и установленные правила командной работы. Допускает достаточно серьезные ошибки.	Хорошо знает нормы и установленные правила командной работы. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует свободное и уверенное знание нормы и установленные правила командной работы. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение	Демонстрирует достаточно устойчивое	Демонстрирует устойчивое умение	Демонстрирует свободное и уверенное

		соблюдать нормы и установленные правила командной работы. Допускает множественные грубые ошибки.	умение соблюдать нормы и установленные правила командной работы. Допускает отдельные негрубые ошибки.	соблюдать нормы и установленные правила командной работы. Не допускает ошибок.	умение соблюдать нормы и установленные правила командной работы. Не допускает ошибок.

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

ИНДИКАТОР ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ (код и наименование)	**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по практике ШКАЛА оценивания**				
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Отсутствие знания	Не знает или знает слабо основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности. Допускает множественные грубые ошибки.	Удовлетворительно знает основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности. Допускает достаточно серьезные ошибки.	Хорошо знает основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует свободное и уверенное знание основных методов сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.
	Отсутствие знания	Не знает или знает слабо способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Допускает множественные грубые ошибки.	Удовлетворительно знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Допускает достаточно серьезные ошибки.	Хорошо знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует свободное и уверенное знание способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение самостоятельно производить	Демонстрирует достаточно устойчивое умение самостоятельн	Демонстрирует устойчивое умение самостоятельно производить	Демонстрирует свободное и уверенное умение самостоятельн

		разминку. Допускает множественные грубые ошибки.	о производить разминку. Допускает отдельные негрубые ошибки.	разминку. Не допускает ошибок.	о производить разминку. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое умение составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое умение составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное умение составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств. Не допускает ошибок.
	Отсутствие владения	Демонстрирует удовлетворительный уровень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Допускает достаточно серьезные ошибки.	Демонстрирует хороший уровень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует высокий уровень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.
УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Отсутствие знания	Не знает или знает слабо влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных	Удовлетворительно знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных	Хорошо знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и	Демонстрирует свободное и уверенное знание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональ

		заболеваний и вредных привычек. Допускает множественные грубые ошибки.	заболеваний и вредных привычек Допускает достаточно серьезные ошибки.	вредных привычек. Допускает отдельные негрубые ошибки.	ных заболеваний и вредных привычек. Не допускает ошибок.
	Отсутствие знания	Не знает или знает слабо социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности. Допускает множественные грубые ошибки.	Удовлетворительно знает социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности я. Допускает достаточно серьезные ошибки.	Хорошо знает социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует свободное и уверенное знание социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое умение организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое умение организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное умение организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение	Демонстрирует достаточно устойчивое	Демонстрирует устойчивое умение	Демонстрирует свободное и уверенное

		осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Допускает множественные грубые ошибки.	умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Допускает отдельные негрубые ошибки.	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Не допускает ошибок.	умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Не допускает ошибок.
	Отсутствие владения	Демонстрирует удовлетворительный уровень владения навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни. Допускает достаточно серьезные ошибки.	Демонстрирует хороший уровень владения навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует высокий уровень владения навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное владение навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни. Не допускает ошибок.
УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Отсутствие знания	Не знает или знает слабо роль физической культуры и принципы здорового образа жизни. Допускает множественные грубые ошибки.	Удовлетворительно знает роль физической культуры и принципы здорового образа жизни. Допускает достаточно серьезные ошибки.	Хорошо знает роль физической культуры и принципы здорового образа жизни. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует свободное и уверенное знание роли физической культуры и принципы здорового образа жизни. Не допускает ошибок.
	Отсутствие знания	Не знает или знает слабо правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Допускает множественные грубые ошибки.	Удовлетворительно знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Допускает достаточно серьезные ошибки.	Хорошо знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует свободное и уверенное знание правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное	Демонстрирует достаточно	Демонстрирует устойчивое	Демонстрирует свободное и

		умение оценивать своё физическое и функциональное состояние. Допускает множественные грубые ошибки.	устойчивое умение оценивать своё физическое и функциональное состояние. Допускает отдельные негрубые ошибки.	умение оценивать своё физическое и функциональное состояние. Не допускает ошибок.	уверенное умение оценивать своё физическое и функциональное состояние. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое умение определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое умение определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное умение определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое умение оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое умение оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное умение оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение оказывать первую помощь при травмах. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое умение оказывать первую помощь при травмах. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое умение оказывать первую помощь при травмах. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное умение оказывать первую помощь при травмах. Не допускает ошибок.
	Отсутствие владения	Демонстрирует удовлетворительный уровень владения методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего	Демонстрирует хороший уровень владения методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.	Демонстрирует высокий уровень владения методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.	Демонстрирует свободное и уверенное владение методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.

		организма. Допускает достаточно серьезные ошибки.	Допускает отдельные негрубые ошибки.	Не допускает ошибок.	Не допускает ошибок.
	Отсутствие владения	Демонстрирует удовлетворительный уровень владения методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнования. Допускает достаточно серьезные ошибки.	Демонстрирует хороший уровень владения методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует высокий уровень владения методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное владение методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. Не допускает ошибок.
	Отсутствие владения	Демонстрирует удовлетворительный уровень владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). Допускает достаточно серьезные ошибки.	Демонстрирует хороший уровень владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует высокий уровень владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). Не допускает ошибок.

При балльно-рейтинговой системе все знания, умения и навыки, приобретаемые студентами в результате изучения дисциплины, оцениваются в баллах.

Оценка качества работы в рейтинговой системе является накопительной и используется для оценивания системной работы студентов в течение всего периода обучения.

По итогам работы в семестре студент может получить максимально **100** баллов. Итоговой формой контроля в семестре является зачёт.

студент может набрать за семестр – 100 баллов.

1. От 0 до 51 баллов – посещаемость:
   - От 0 до 51 баллов – посещение практических занятий (0 – непосещение; 3 – присутствие на занятии).
2. От 0 до 32 баллов – работа на практических занятиях:
   - 0 – отсутствие работы на практических занятиях;
   - От 1 до 4 – степень и качество выполнения заданий;
3. От 0 до 17 баллов – подготовка и выполнение заданий на зачете.

По результатам работы в семестре студент может получить автоматическую оценку «зачет», набрав соответствующее количество баллов. При этом зачет может не сдаваться. Если студент не набрал минимального количества баллов (70 баллов) в течение семестра, то он в обязательном порядке сдаёт зачет. 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															ЗЗ	

ВЗ – выдача задания
ЗЗ – 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															ЗЗ	

ВЗ – выдача задания
ЗЗ – 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															ЗЗ	

ВЗ – выдача задания
ЗЗ – 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															ЗЗ	

ВЗ – выдача задания
ЗЗ – 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															ЗЗ	

ВЗ – выдача задания
ЗЗ – 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															ЗЗ	

ВЗ – выдача задания
ЗЗ – защита задания

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

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. Подачи 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	*Мужчины*				
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
	Женщины				
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
	Мужчины				
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
	Женщины				
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