

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.М.КОКОВА»**

**ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ
КАФЕДРА «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

**УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
доцент Г.А. Бекаров**


« 27 » мая 2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ – Н/ТЕННИС**

Направление подготовки 43.03.02 Туризм

Направленность (профиль) **Технология и организация туроператорских и турагентских услуг**

Квалификация выпускника - **бакалавр**

Курс обучения **1-3**

Семестр **1-5**

Форма обучения - **очная**

Нальчик-2025

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту – н/теннис составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм утвержденного приказом Минобрнауки России от 08 июня 2017 г. N 516 (далее – ФГОС ВО) и рабочего учебного плана подготовки бакалавров по данному направлению.

Составитель рабочей программы:

к.п.н., доцент  Э.Б.Яхутлова

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания.

протокол от «22» мая 2025 г. № 10

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент  Э.Б.Яхутлова

Одобрено методической комиссией факультета экономики и управления

протокол от «23» мая 2025 г. № 9

Председатель МК факультета экономики и управления

к.э.н., доцент  Г.А.Бекаров

Согласовано:

/  Директор научной библиотеки  И.А. Шогенова

«22» мая 2025 г.

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: содействие формированию у студентов универсальной компетенции путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками в спортивно игровой деятельности обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
- способствование адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма.
- создание основы для творческого и методически обоснованного применения методик проведения учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта и программ спортивно массовых мероприятий в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

| Код компетенций | Наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине |
|-----------------|---|---|--|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Знать: основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. Уметь: организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья. |
| | | ИД-2 УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних | Знать: основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. Владеть: средствами и методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |
|--|--|---|--|

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

«Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту – настольный теннис» входит в часть формируемую участниками образовательных отношений Блока1. «Дисциплины (модули)» учебного плана направления подготовки 43.03.02. Туризм, направленность (профиль) Технология и организация туроператорских и турагентских услуг.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и на самостоятельную работу

| Учебные занятия | Очная форма обучения | | | | |
|--|----------------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| | Всего часов | семестр | | | |
| | | 1 | 3 | 4 | 5 |
| Контактная, работа, в том числе: | 234 | 72 | 54 | 54 | 54 |
| практические занятия | 234 | 72 | 54 | 54 | 54 |
| 2.Самостоятельная работа | 94 | 36 | 18 | 18 | 22 |
| 2.1 Самостоятельное изучение отдельных тем модуля, подготовка к практическим работам | 88 | 36 | 16 | 16 | 20 |
| 2.2 Подготовка и прохождение промежуточной аттестации: зачет | 6 | - | 2 | 2 | 2 |
| Общая трудоемкость | 328 | 108 | 72 | 72 | 76 |

(*) - занятия, проводимые в интерактивных формах.

4.1.Содержание дисциплины (модуля) структурированное по темам (разделам) с указанием отведенных на них количества часов и видов учебных занятий (очная форма обучения)

| Наименование разделов и тем дисциплины | | Аудиторные занятия | | Самост. работа |
|--|---|--------------------|----------------------|---------------------|
| | | Лекции | Практические занятия | Сам.из уч. отд. тем |
| 1. | Методика обучения избранного вида спорта настольный теннис систем физических упражнений | 0 | 12 | 10 |
| 2. | Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе | 0 | 46 | 14 |
| 3. | Техническая подготовка в настольном теннисе | 0 | 56 | 16 |
| 4. | Тактическая подготовка в настольном теннисе | 0 | 28 | 14 |
| 5. | Специальная и волевая психическая подготовка | 0 | 6 | 6 |
| 6. | Спортивная подготовка в настольном теннисе | 0 | 60 | 16 |
| 7. | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 0 | 26 | 12 |
| Итого по дисциплине: | | 0 | 234 | 88 |

4.2.Содержание разделов дисциплины

4.2.1. Практические занятия (1-5 семестр)

| № разд ела дисц ипл ины | Наименование раздела (темы) дисциплины | № зани яти я | Тематика практических занятий | Трудо е м к о с т ь ч а с |
|-------------------------------------|---|-----------------------|---|---|
| | | | | о ч н о |
| 1,2,3 . | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе. | Занятие 1 | Основы избранного вида спорта: история развития, основные понятия и термины. Инструктаж по технике безопасности, санитарно-эпидемиологическим правилам. Обучение способам держания ракетки. Обучение стойкам и перемещениям теннисиста. Обучение подачам. | 2 |
| | | Занятие 2 | Ознакомление с методикой перспективного, годовичного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочных занятий по настольному теннису. Совершенствование способам держания ракетки. Совершенствование стоек и перемещений. Обучение ударам. ОФП, СФП - развитие быстроты и ловкости | 2 |
| | | Занятие 3 | Ознакомление с методикой эффективных и экономичных способов овладения специальными умениями и навыками игровых видов спорта. Обучение удару толчком слева., наката открытой ракеткой справа и закрытой ракеткой слева. ОФП, СФП - развитие общей выносливости. | 2 |
| | | Занятие 4 | Ознакомление с простейшими методиками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств избранного вида спорта для их направленной коррекции. Обучение короткому и длинному накату. Обучение подрезке открытой и закрытой ракеткой. ОФП, СФП - формирование координационных способностей. | 2 |
| 1,2,3 ,4. | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе. | Занятие 5 | Обучение методам оценки и коррекции осанки и телосложения. Совершенствование способов держания ракетки, техники подрезки открытой и закрытой ракеткой. ОФП, СФП – развитие ловкости. | 2 |
| | | Занятие 6 | Обучение методам самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Совершенствование стоек и перемещений теннисиста. Совершенствование техники удара толчком слева, накат слева. ОФП, СФП – развитие силы мышц верхнего плечевого пояса | 2 |
| | | Занятие 7 | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Совершенствование удара, подачи и ее приема. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка | 2 |
| | | Занятие 8 | Ознакомление с методикой реализации взаимосвязи физической с технической и тактической подготовкой в избранном виде спорта. Совершенствование подрезки открытой и закрытой ракеткой. Обучение топ-спину справа и слева. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости | 2 |
| 1,2,3 . | Методика обучения избранного вида | Занятие 9 | Обучение методам сравнительного анализа собственных возможностей с модельными | 2 |

| | | | | |
|----------|---|------------|--|---|
| | спорта, Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе. | | характеристиками спортсмена высокого класса. Совершенствование топ-спина справа и слева. Развитие пассивной гибкости. Обучение технико-тактическим действиям: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | |
| | | Занятие 10 | Ознакомление с методикой проведения учебно-тренировочного занятия. Совершенствование удара толчком слева, удара накат слева. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка. | 2 |
| | | Занятие 11 | Ознакомление с методикой составления и проведения простейших самостоятельных занятий избранным видом спорта гигиенической или тренировочной направленности. Совершенствование короткого и длинного наката. Развитие быстроты: челночный бег 3х 10 м. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | Занятие 12 | Ознакомление с методикой регулирования психоэмоционального состояния на занятиях игровыми видами спортом. Совершенствование топ-спина справа и слева. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| 1,2,3,7. | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Профессионально-прикладная физическая подготовка | Занятие 13 | Ознакомление с методикой этапного, текущего контроля учебно-тренировочных занятий. Совершенствование удара толчком слева, удара накат слева. Развитие активной гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | Занятие 14 | Ознакомление с методикой оперативного контроля. Совершенствование удара, подачи и ее приема. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | Занятие 15 | Ознакомление с методикой самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Совершенствование наката открытой ракеткой справа и закрытой ракеткой слева, короткого и длинного наката. Развитие силы верхнего плечевого пояса: упражнения на тренажерах. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | Занятие 16 | Совершенствование топ-спина справа и слева. ОФП, Ознакомление с методикой проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Совершенствование топ-спина справа и слева Развитие ловкости. Обучение технико-тактическим действиям в защите: учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | Занятие 17 | Методика реализации взаимосвязи физической с технической и тактической подготовкой в избранном виде спорта. Развитие быстроты. Совершенствование стоек и перемещений в нападении и защите: сочетание способов передвижения теннисиста. | 2 |
| | | Занятие 18 | Совершенствование удара, подачи и ее приема. Совершенствование наката открытой ракеткой справа и закрытой ракеткой слева. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. Совершенствование технико-тактических | 2 |

| | | | | |
|----------|---|------------|--|---|
| | | | действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.. | |
| 1,4,5 | Методика обучения избранного вида спорта, Тактическая подготовка в настольном теннисе, Специальная и волевая психическая подготовка | Занятие 19 | Совершенствование подрезки открытой и закрытой ракеткой ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка, челночный бег. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | Занятие 20 | Совершенствование топ-спина справа и слева. ОФП, СФП - упражнения на быстроту и ловкость. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите: учебная игра. | 2 |
| 1,2,3 | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе. | Занятие 21 | Совершенствование подрезки открытой и закрытой ракеткой. Развитие общей выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | Занятие 22 | Совершенствование удара толчком слева. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | Занятие 23 | Совершенствование стоек и перемещений в защите и нападении. Развитие ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | Занятие 24 | Совершенствование топ-спина справа и слева. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости. Тактические действия в парной игре в защите и нападении: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| 1,2,3,4. | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе. | Занятие 25 | Совершенствование подрезки открытой и закрытой. Развитие силовых качеств. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | Занятие 26 | Совершенствование удара, подачи и ее приема. Развитие ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | Занятие 27 | Совершенствование короткого и длинного наката. ракеткой. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости. Тактические действия в парной игре в защите и нападении: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | Занятие 28 | Совершенствование топ-спина справа и слева. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий игроков в парной игре: учебно-тренировочная игра | 2 |
| 1,2,3 | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе. | Занятие 29 | Совершенствование подач. «Маятник». ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | Занятие 30 | Совершенствование удара толчком слева и справа, удара подрезки слева и справа. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите: учебно-тренировочные игры. | 2 |
| | | Занятие 31 | Обучение технике удара «крученая свеча». СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка, челночный бег. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите: учебно-тренировочные игры. | 2 |
| | | Занятие | Совершенствование удара «крученая свеча». ОФП: | 2 |

| | | | | |
|---|---|------------|--|----|
| | | 32 | упражнения на развитие общей выносливости. Совершенствование тактики игры в нападении: учебно-тренировочные игры. | |
| 1,2,3,6. | Техническая подготовка в настольном теннисе, Спортивная подготовка в настольном теннисе. | Занятие 33 | Совершенствование удара «крученая свеча». Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите. | 2 |
| | | Занятие 34 | Совершенствование топ-спина справа и слева. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. Совершенствование тактических действий в защите и нападении: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| 1,2. | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе | Занятие 35 | Обучение удара «Стоп». Совершенствование подачи «Маятник». ОФП: подвижные игры. СФП: развитие специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | Занятие 36 | Совершенствование удара «крученая свеча». ОФП, СФП: упражнения на развитие быстроты и ловкости. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите. Совершенствование технико - тактических действий командного нападения - учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| Итого 1 семестр: | | 36 | | 72 |
| 4.2.2. Практические занятия (3 семестр) | | | | |
| 2,3,4. | Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе. | Занятие 37 | Совершенствование способов держания ракетки (хватки), горизонтальная (европейская) хватка-«рукопожатие», вертикальная (азиатская) хватка «пером».. Тактические комбинации (двухходовки, трехходовки). ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. Учебно-тренировочные игры. | 2 |
| | | Занятие 38 | Совершенствование способов передвижения, приёма и передачи мяча в теннисе. ОФП, СФП: специально беговые упражнения, ускорение из различных исходных положений. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | Занятие 39 | Совершенствование техники подачи, подача с вращением вверх вправо, с вращением вниз влево, подача при поступательном движении рук с ракеткой - подача с накатом, подача подрезкой и толчок. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий в учебной игре. | 2 |
| 2,3,6. | Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Спортивная подготовка в настольном теннисе. | Занятие 40 | Обучение удара «Стоп». Совершенствование подачи «Маятник». ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. Специальная и волевая подготовка в настольном теннисе. Аутогенная тренировка. Соревнования и соревновательный метод. | 2 |
| | | Занятие 41 | Совершенствование техники подачи с правым верхним вращением и с правым нижним вращением, подачи при дугообразном движении - подача «Маятник». ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости. Совершенствование технико-тактических действий в учебной игре. | 2 |
| | | Занятие 42 | Совершенствование техники подач - верхнее -правое вращение и верхнее -левое вращение. ОФП, СФП: | 2 |

| | | | | |
|-------|---|------------|--|---|
| | | | развитие силы и гибкости. Совершенствование тактических действий: быстрая, постепенная, длительная форма атаки и защиты, односторонний и двусторонний способ ведения игры. | |
| 2,3. | Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, | Занятие 43 | Совершенствование техники топ-спина справа и слева. ОФП, СФП: развитие общей выносливости и ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | Занятие 44 | Совершенствование техники удара толчком слева, удар накат слева, удар накат справа. ОФП СФП: упражнения на выносливость, гибкость. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра. | 2 |
| 2,3,4 | Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе. | Занятие 45 | Совершенствование удара «крученая свеча». ОФП, СФП: развитие активной гибкости. Совершенствование тактики командной игры, ознакомление с тактикой игры с учетом особенностей отдельных соревнований (характер судейства, поведение болельщиков, состояние мест соревнований, возможности своих противников). | 2 |
| | | Занятие 46 | Совершенствование техники удара толчком слева, удар накат слева, удар накат справа. ОФП: развитие общей выносливости - бег на длинные дистанции. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. Инструкторская и судейская практика. | 2 |
| | | Занятие 47 | Совершенствование способов передвижения, приёма и передачи мяча. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| 2,3,6 | Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Спортивная подготовка в настольном теннисе. | Занятие 48 | Совершенствование удара толчком слева, удар накат слева, удар накат справа. ОФП, СФП: прыжковые упражнения, челночный бег, упражнения на гимнастической стенке. Нервно-мышечная релаксация. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | Занятие 49 | Совершенствование подачи: «Маятник», подача накатом, накат открытой ракеткой справа, накат закрытой ракеткой слева. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка, Аутогенная тренировка. Совершенствование тактических действий: тактика парной игры. | 2 |
| | | Занятие 50 | Совершенствование способов передвижений, техники ударов - удар толчком слева, удар накат слева, удар накат справа. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: быстрая, постепенная, длительная форма атаки и защиты, учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | Занятие 51 | Совершенствование техники подачи мяча с левым верхним вращением и с левым нижним вращением, «Маятник», «Веер». Тактические комбинации (двухходовки, трехходовки и т.п.). ОФП, СФП: специально-беговые упражнения на развитие быстроты. Совершенствование технико-тактических действий: односторонний и двусторонний способ ведения игры. | 2 |
| 2,3,4 | Общая физическая | Занятие | Совершенствование техники подачи мяча с левым | 2 |

| | | | | |
|--------------|---|------------|---|---|
| ,6. | и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе, Спортивная подготовка в настольном теннисе. | 52 | верхним вращением и с левым нижним вращением. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. Совершенствование тактических действий: быстрая, постепенная, длительная форма атаки и защиты, односторонний и двусторонний способ ведения игры. Учебно-тренировочная игра. | |
| | | Занятие 53 | Совершенствование способов передвижения, приёма и передачи мяча. ОФП, СФП: развитие скоростно - силовых качеств (прыгучести). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | Занятие 54 | Совершенствование технических приемов в защите. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка, формирование координационных способностей. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| 2,3,4 | Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе. | Занятие 55 | Совершенствование техники короткого наката, длинного наката, ОФП, СФП: развитие специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра | 2 |
| | | Занятие 56 | Совершенствование подачи мяча: «Маятник», подача накатом, накат открытой ракеткой справа, накат закрытой ракеткой слева. ОФП, СФП: упражнения на ловкость и координацию. Нервно-мышечная релаксация. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | Занятие 57 | Совершенствование техники удара толчком слева, удара накат слева, удара накат справа, удара подрезки слева, удара подрезки справа. ОФП, СФП: развитие общей выносливости и ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра. | 2 |
| | | Занятие 58 | Совершенствование технических приемов в атаке. ОФП, СФП, формирование координационных способностей. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| 3,4,6 ,7. | Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе, Спортивная подготовка в настольном теннисе, Профессионально-прикладная физическая подготовка | Занятие 59 | Совершенствование подачи при возвратно-поступательном движении. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | Занятие 60 | Совершенствование стоек и перемещений в нападении и защите. Совершенствование технико-тактических действий. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | Занятие 61 | Совершенствование техники топ-спина, подачи и ее приема. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. ОФП, СФП: упражнения на быстроту и ловкость. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите: учебная игра. | 2 |
| 2,3,4 ,6. | Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, | Занятие 62 | Совершенствование наката открытой ракеткой справа, закрытой ракеткой слева, короткого наката, подрезки открытой и закрытой ракеткой. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий | 2 |

| | | | | |
|---|--|------------|---|-----------|
| | Техническая подготовка в настольном теннисе, | | игроков в парной игре: учебно-тренировочная игра | |
| | | Занятие 63 | Совершенствование техники топ-спина справа и слева. ОФП, СФП: развитие силы: подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине (девушки) развитие общей и специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| Итого 3 семестр: | | 27 | | 54 |
| 4.2.3. Практические занятия (4семестр) | | | | |
| 2,3,4 | Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе. | Занятие 64 | Совершенствование удара, подачи и ее приема. Совершенствование наката открытой ракеткой справа и закрытой ракеткой слева. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.. | 2 |
| | | Занятие 65 | Совершенствование подрезки открытой и закрытой ракеткой ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка, челночный бег. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | Занятие 66 | Совершенствование топ-спина справа и слева. ОФП, СФП - упражнения на быстроту и ловкость. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите: учебная игра. | 2 |
| | | Занятие 67 | Совершенствование подрезки открытой и закрытой ракеткой. . Развитие общей выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | Занятие 68 | Совершенствование удара толчком слева. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| 2,3.. | Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, | Занятие 69 | Совершенствование стоек и перемещений в защите и нападении. Развитие ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | Занятие 70 | Совершенствование топ-спина справа и слева. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости. Тактические действия в парной игре в защите и нападении: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| 3,4,6,7. | Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе, Спортивная подготовка в настольном теннисе, Профессионально-прикладная физическая подготовка | Занятие 71 | Совершенствование подрезки открытой и закрытой. Развитие силовых качеств. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | Занятие 72 | Совершенствование удара, подачи и ее приема. Развитие ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | Занятие 73 | Совершенствование короткого и длинного наката. ракеткой. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости. Тактические действия в парной игре в защите и нападении: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | Занятие 74 | Совершенствование топ-спина справа и слева. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий игроков в парной игре: учебно-тренировочная игра | 2 |

| | | | | |
|---------|---|------------|--|---|
| | | Занятие 75 | Совершенствование подачи. «Маятник». ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | Занятие 76 | Совершенствование удара толчком слева и справа, удара подрезки слева и справа. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите: учебно-тренировочные игры. | 2 |
| 2,3,4 . | Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе. | Занятие 77 | Обучение технике удара «крученая свеча». СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка, челночный бег. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите: учебно-тренировочные игры. | 2 |
| | | Занятие 78 | Совершенствование удара «крученая свеча». ОФП: упражнения на развитие общей выносливости. Совершенствование тактики игры в нападении: учебно-тренировочные игры. | 2 |
| | | Занятие 79 | Совершенствование удара «крученая свеча». Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите. | 2 |
| 2,3,6 . | Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Спортивная подготовка в настольном теннисе. | Занятие 80 | Совершенствование топ-спина справа и слева. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. Совершенствование тактических действий в защите и нападении: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | Занятие 81 | Обучение удара «Стоп». Совершенствование подачи «Маятник». ОФП: подвижные игры. СФП: развитие специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | Занятие 82 | Совершенствование удара «крученая свеча». ОФП, СФП: упражнения на развитие быстроты и ловкости. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите. Совершенствование технико - тактических действий командного нападения - учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | Занятие 83 | Совершенствование техники топ-спина справа и слева. ОФП, СФП: развитие общей выносливости и ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| 2,3,4 . | Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе | Занятие 84 | Совершенствование техники удара толчком слева, удар накат слева, удар накат справа. ОФП СФП: упражнения на выносливость, гибкость. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра. | 2 |
| | | Занятие 85 | Совершенствование удара «крученая свеча». ОФП, СФП: развитие активной гибкости. Совершенствование тактики командной игры, ознакомление с тактикой игры с учетом особенностей отдельных соревнований (характер судейства, поведение болельщиков, состояние мест соревнований, возможности своих противников). | 2 |
| | | Занятие 86 | Совершенствование техники удара толчком слева, удар накат слева, удар накат справа. ОФП: развитие общей выносливости - бег на длинные дистанции. Совершенствование технико-тактических действий: | 2 |

| | | | | |
|--|--|--|--|----|
| | | | учебно-тренировочная игра. Инструкторская и судейская практика. | |
| | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе, | Занятие 87 | Совершенствование способов передвижения, приёма и передачи мяча. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| Занятие 88 | | Совершенствование удара толчком слева, удар накат слева, удар накат справа. ОФП, СФП: прыжковые упражнения, челночный бег, упражнения на гимнастической стенке. Нервно-мышечная релаксация. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 | |
| Занятие 89 | | Совершенствование подачи: «Маятник», подача накатом, накат открытой ракеткой справа, накат закрытой ракеткой слева. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка, Аутогенная тренировка. Совершенствование тактических действий: тактика парной игры. | 2 | |
| Занятие 90 | | Совершенствование техники топ-спина справа и слева. ОФП, СФП: развитие общей выносливости и ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 | |
| Итого 4 семестр: | | 27 | | 54 |
| 4.2.4. Практические занятия (5семестр) | | | | |
| 1,2,3,4. | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе. | Занятие 91 | Совершенствование способов передвижений, техники ударов - удар толчком слева, удар накат слева, удар накат справа. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: быстрая, постепенная, длительная форма атаки и защиты, учебно-тренировочная игра. | 2 |
| Занятие 92 | | Совершенствование способов держания ракетки (хватки), горизонтальная (европейская) хватка-«рукопожатие», вертикальная (азиатская) хватка «пером».. Тактические комбинации (двухходовки, трехходовки). ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. Учебно-тренировочные игры. | 2 | |
| Занятие 93 | | Совершенствование способов передвижения, приёма и передачи мяча в теннисе. ОФП, СФП: специально беговые упражнения, ускорение из различных исходных положений. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 | |
| Занятие 94 | | Совершенствование техники подачи, подача с вращением вверх вправо, с вращением вниз влево, подача при поступательном движении рук с ракеткой - подача с накатом, подача подрезкой и толчок. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий в учебной игре. | 2 | |
| Занятие 95 | | Обучение удара «Стоп». Совершенствование подачи «Маятник». ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. Специальная и волевая подготовка в настольном теннисе. Аутогенная тренировка. Соревнования и соревновательный метод. | 2 | |
| Занятие 96 | | Совершенствование техники подачи с правым верхним вращением и с правым нижним вращением, подачи при дугообразном движении - подача «Маятник». ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости. | 2 | |

| | | | | |
|-------------|--|-------------|--|---|
| | | | Совершенствование технико-тактических действий в учебной игре. | |
| 2,3,4 | Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе | Занятие 97 | Совершенствование техники подач - верхнее -правое вращение и верхнее -левое вращение. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. Совершенствование тактических действий: быстрая, постепенная, длительная форма атаки и защиты, односторонний и двусторонний способ ведения игры. | 2 |
| | | Занятие 98 | Совершенствование техники топ-спина справа и слева. ОФП, СФП: развитие общей выносливости и ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | Занятие 99 | Совершенствование техники удара толчком слева, удар накат слева, удар накат справа. ОФП СФП: упражнения на выносливость, гибкость. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра. | 2 |
| | | Занятие 100 | Совершенствование удара «крученая свеча». ОФП, СФП: развитие активной гибкости. Совершенствование тактики командной игры, ознакомление с тактикой игры с учетом особенностей отдельных соревнований (характер судейства, поведение болельщиков, состояние мест соревнований, возможности своих противников). | 2 |
| | | Занятие 101 | Совершенствование техники удара толчком слева, удар накат слева, удар накат справа. ОФП: развитие общей выносливости - бег на длинные дистанции. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. Инструкторская и судейская практика. | 2 |
| | | Занятие 102 | Совершенствование способов передвижения, приёма и передачи мяча. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| 2,3,6 .. | Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Спортивная подготовка в настольном теннисе. | Занятие 103 | Совершенствование удара толчком слева, удар накат слева, удар накат справа. ОФП, СФП: прыжковые упражнения, челночный бег, упражнения на гимнастической стенке. Нервно-мышечная релаксация. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | Занятие 104 | Совершенствование подач: «Маятник», подача накатом, накат открытой ракеткой справа, накат закрытой ракеткой слева. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка, Аутогенная тренировка. Совершенствование тактических действий: тактика парной игры. | 2 |
| | | Занятие 105 | Совершенствование способов передвижений, техники ударов - удар толчком слева, удар накат слева, удар накат справа. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: быстрая, постепенная, длительная форма атаки и защиты, учебно-тренировочная игра. | |
| | | Занятие 106 | Совершенствование техники подачи мяча с левым верхним вращением и с левым нижним вращением, «Маятник», «Веер». Тактические комбинации (двухходовки, трехходовки и т.п.). ОФП, СФП: специально-беговые упражнения на развитие | 2 |

| | | | | |
|-----------|--|-------------|---|---|
| | | | быстроты. Совершенствование технико-тактических действий: односторонний и двусторонний способ ведения игры. | |
| | | Занятие 107 | Совершенствование техники подачи мяча с левым верхним вращением и с левым нижним вращением. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. Совершенствование тактических действий: быстрая, постепенная, длительная форма атаки и защиты, односторонний и двусторонний способ ведения игры. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | Занятие 108 | Совершенствование способов передвижения, приёма и передачи мяча. ОФП, СФП: развитие скоростно - силовых качеств (прыгучести). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| 3,4,6 .7. | Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе, Спортивная подготовка в настольном теннисе, Профессионально-прикладная физическая подготовка | Занятие 109 | Совершенствование технических приемов в защите. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка, формирование координационных способностей. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | Занятие 110 | Совершенствование техники короткого наката, длинного наката, ОФП, СФП: развитие специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра | 2 |
| | | Занятие 111 | Совершенствование подачи мяча: «Маятник», подача накатом, накат открытой ракеткой справа, накат закрытой ракеткой слева. ОФП, СФП: упражнения на ловкость и координацию. Нервно-мышечная релаксация. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| 2,3,6 . | Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Спортивная подготовка в настольном теннисе. | Занятие 112 | Совершенствование техники удара толчком слева, удара накат слева, удара накат справа, удара подрезки слева, удара подрезки справа. ОФП, СФП: развитие общей выносливости и ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра. | 2 |
| | | Занятие 113 | Совершенствование технических приемов в защите и нападении. ОФП, СФП, формирование координационных способностей, развитие ловкости Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | Занятие 114 | Совершенствование стоек и перемещений в нападении и защите. Совершенствование технико-тактических действий. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| 2,3,4 ,5. | Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в | Занятие 115 | Совершенствование удара «крученая свеча». ОФП, СФП: развитие активной гибкости. Совершенствование технико-тактических действий - учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | Занятие 116 | Совершенствование наката открытой ракеткой справа, закрытой ракеткой слева, короткого наката, подрезки открытой и закрытой ракеткой. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий игроков в парной игре: учебно-тренировочная игра | 2 |
| | | Занятие | Совершенствование техники топ-спина, подачи и ее | 2 |

| | | | | |
|-----------------------------|---|------------|--|------------|
| | настольном теннисе, Специальная и волевая психическая подготовка. | 117 | приема. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. ОФП, СФП: упражнения на быстроту и ловкость. Совершенствование технико-тактических действий - учебно-тренировочная игра. | |
| Итого 4 семестр: | | 27 | | 54 |
| Всего по дисциплине: | | 117 | | 234 |

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для самостоятельной работы обучающихся по элективной дисциплине (модулю) физическая культура и спорт – н/теннис в научной библиотеке университета имеется достаточное количество учебников и учебных пособий. Кроме этого, надо отметить, что для полноты обеспечения самостоятельной работы учебно – методической документацией по данной дисциплине разработано для внутривузовского пользования следующее учебное пособие:

- Мусакаев, В.М. Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов всех направлений подготовки программы бакалавриат очной и заочной форм обучения: [Электронный ресурс]. / В.М. Мусакаев, Э. Б. Яхутлова, Нальчик, 2019. – 223с.

На самостоятельную работу при изучении данной дисциплины отводится по очной форме обучения 94 часа, из них 88 часов выделяется на самостоятельное изучение отдельных тем (модулей). При самостоятельном изучении отдельных вопросов и тем основными видами самостоятельной работы обучающихся являются: проработка учебников, учебных пособий, учебно-методической литературы и информационно-образовательных ресурсов, конспектирование материалов, подготовка к тестированию, к контрольным мероприятиям, подготовка к промежуточной аттестации.

Объем часов выделяемых для подготовки и прохождения промежуточной аттестации (6 ч. по очной форме обучения), используется для самостоятельной подготовки обучающихся к зачету.

| № разд. | Тема и вопросы самостоятельной работы студентов | Объем часов очно | Перечень учебно-методического обеспечения | Форма контроля |
|---------|--|------------------|---|---|
| 1. | Тема: Методика обучения избранного вида спорта 1. Организационно-правовые основы избранного вида спорта, история развития, основные понятия и термины. 2. Методика перспективного, годичного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочных занятий. 3. Методики эффективных и экономичных способов овладения специальными умениями и навыками. 4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств избранного вида спорта для их направленной коррекции. 5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. 8. Методика реализации взаимосвязи физической с технической и тактической подготовкой в избранном виде спорта. 9. Методы сравнительного анализа собственных возможностей с модельными характеристиками спортсмена высокого класса. 10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. 11. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий избранным видам спорта гигиенической или тренировочной | 10 | [1] [2] [3] [4] | Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта. |

| | | | | |
|----|---|----|------------|---|
| | направленности. 12. Методика регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом. 13. Методика этапного, текущего и оперативного контроля учебно-тренировочных занятий. 14. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. 15. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. | | | |
| 2. | Тема: Общая физическая и специальная подготовка 1. Средства и методы физического воспитания. 2. Основы обучения движениям. 3. Этапы обучения движениям. 4. Воспитание физических качеств. 5. Общая физическая подготовка. 6. Специальная физическая подготовка. 7. Интенсивность физических нагрузок. 9. Общая и моторная плотность занятия. | 14 | [1] [2] | Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта. |
| 3. | Тема: Техническая подготовка Основные технические приемы игры. 1.1 <i>Исходные положения (стойки)</i> . Правосторонняя стойка вполоборота, боком, высокая, средняя, низкая. Нейтральная (основная) стойка – широкая, узкая, средняя. Левосторонняя стойка вполоборота, боком, в ближайшей зоне, в средней зоне, в дальней зоне, в левом углу, в середине, в правом углу. <i>Способы передвижений</i> . Безшажный способ передвижения: без переноса общего центра тяжести (ОЦТ), с небольшим переносом ОЦТ, с полным переносом ОЦТ. Шаги – одношажный с выпадом, с переступанием, приставной, скрестный, передний, задний. Прыжки- с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую. Рывки с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища вперед, назад. 1.2 <i>Способы держания ракетки (хватки)</i> : горизонтальная (европейская) «рукопожатие», вертикальная (азиатская) «пером». 1.3 <i>Поддачи</i> : 1) без вращения, «плоская»; 2) с нижним вращением; 3) с верхним вращением; 4) с вращением вправо; 5) с вращением влево; 6) с вращением по ходу часовой стрелки - вправо; 7) с вращением против часовой стрелки - влево; 8) с вращением вверх—вправо; 9) с вращением вниз—влево; 10) с вращением вверх—влево; 11) с вращением вниз—вправо; 12) с правым верхним вращением; 13) с правым нижним вращением; 14) с левым верхним вращением; 15) с левым нижним вращением; 16) с верхне-правым вращением; 17) с верхне-левым вращением; 18) с нижне-правым вращением; 19) с нижне-левым вращением. Поддачи при поступательном движении руки с ракеткой - подача накатом, подача подрезкой и толчок. Поддача при дугообразном движении – подача (маятник). Поддача при возвратно-поступательном движении. Поддачи при веерообразном движении – (веер). Прием подач - | 16 | [1] [2] | Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта. |

| | | | | |
|----|---|----|----------------|---|
| | антиципация (способность предугадать), по характеру подготовки соперника к выполнению подачи, по темпу и характеру полета мяча, по траектории полета и скорости мяча, по опыту - неожиданность при приеме подачи; последовательность, соединение со следующими действиями. 1.4 <i>Технические приемы</i> . Технические приемы без вращения мяча – толчок откидка, подставка. Технические приемы с нижним вращением – срезка, подрезка, запил, резаная свеча. Технические приемы с верхним вращением – накат, топ-спин, топс-удар, крученая свеча. 1.5 Нестандартные приемы-финты, укоротки, скидки. 1.6 Дополнительные движения и действия, для формирования индивидуального стиля и технической манеры спортсмена. 1.7_Второстепенные элементы движений характерные для отдельных спортсменов. | | | |
| 4. | Тема: Тактическая подготовка 1. <i>Классификация тактики и стилей игры</i> . Тактические действия - атаки, контратаки, подготовки и защиты. Тактические комбинации (двухходовки, трехходовки и т.п.) Быстрая, постепенная, длительная форма атаки и защиты. Односторонний и двусторонний способ ведения игры. Наступательное, позиционное, универсальное решение задач. Тактика подачи и приема подачи. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика командной игры. 2. <i>Общие и локальные задачи тактики игры</i> : тактика игры с учетом физической подготовленности, индивидуальных особенностей и психологического характера, спортсмена. 3 Тактика игры с учетом особенностей отдельных соревнований (характер судейства, поведение болельщиков, состояние мест соревнований, возможности своих противников). | 14 | [1] [2] | Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта. |
| 5. | Тема: Специальная и волевая психическая подготовка 1. Системно усложненные двигательные задания. 2. Соревнования и соревновательный метод. 3 Нервно - мышечная релаксация. 4 Аутогенная тренировка. 5 Идеомоторная тренировка. 6. Сенсорная репродукция образов. | 6 | [1] [2] [4] | Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта. |
| 6. | Тема: Спортивная подготовка 1. Предупреждение травматизма. 2 Комплексы упражнений для формирования двухкомпонентных связей между навыками техники игры и физическими качествами. 3. Комплексы упражнений для формирования многокомпонентных связей технико-тактической, физической и психофизической подготовки. 4. Целостная игровая деятельность. 5. Подготовительные игры, подвижные игры, учебные игры по упрощенным правилам, учебно-тренировочные игры, контрольные игры. 6. Виды и правила соревнований. 7. Система студенческих спортивных соревнований. 8. Инструкторская и судейская практика. | 16 | [1] [2] | Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта. |
| 7. | Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка. 1. Общая, специальная, спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. 2. Средства и методы ППФП. 3. Развитие основных и профессионально-прикладных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков. 4. Комплексы физических упражнений с профессионально-прикладной направленностью. 5. Прикладные элементы и упражнения избранного вида спорта. 6. Тестирование профессионально-прикладной | 12 | [1] [2] [4] | Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта. |

| | | | | |
|--|-------------------|-----|--|--|
| | подготовленности. | | | |
| | Итого: | 88) | | |

6. Фонд оценочных средств, для проведения текущего и промежуточного контроля обучающихся по дисциплине

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования при текущем и промежуточном контроле знаний обучающихся.

| № модуля | Структурированные модули | Коды формируемых компетенций | Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины |
|--------------|--|------------------------------|---|
| В 3 семестре | | | |
| 1. | Раздел 1. Методика обучения избранного вида спорта - настольный теннис и систем физических упражнений. | УК-7; ИД-1; ИД-2. | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе. | | |
| | Раздел 3. Техническая подготовка в настольном теннисе. | | |
| 2. | Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе. | УК-7; ИД-1; ИД-2. | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 3. Техническая подготовка в настольном теннисе. | | |
| | Раздел 4. Тактическая подготовка в настольном теннисе. | | |
| 3. | Раздел 5. Специальная и волевая психическая подготовка. | УК-7; ИД-1; ИД-2. | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 6. Спортивная подготовка в настольном теннисе. | | |
| | Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | |
| В 4 семестре | | | |
| 1. | Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе. | УК-7; ИД-1; ИД-2. | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 3. Техническая подготовка в настольном теннисе. | | |
| | Раздел 4. Тактическая подготовка в настольном теннисе. | | |
| 2. | Раздел 3. Техническая подготовка в настольном теннисе. | УК-7; ИД-1; ИД-2. | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 4. Тактическая подготовка в настольном теннисе. | | |
| | Раздел 5. Специальная и волевая психическая подготовка. | | |

| | | | |
|--------------|--|------------------------------|---|
| 3. | Раздел 3. Техническая подготовка в настольном теннисе. | УК-7; ИД-1; ИД-2. | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 6. Спортивная подготовка в настольном теннисе. | | |
| | Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | |
| В 5 семестре | | | |
| 1. | Раздел 1. Методика обучения избранного вида спорта - настольный теннис и систем физических упражнений. | УК-7; ИД-1; ИД-2. | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе. | | |
| | Раздел 3. Техническая подготовка в настольном теннисе. | | |
| 2. | Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе. | УК-7; ИД-1; ИД-2. | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 3. Техническая подготовка в настольном теннисе. | | |
| | Раздел 4. Тактическая подготовка в настольном теннисе. | | |
| 3. | Раздел 5. Специальная и волевая психическая подготовка. | УК-7; ИД-1; ИД-2. | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 6. Спортивная подготовка в настольном теннисе. | | |
| | Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | |

6.2. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания при текущем и промежуточном контроле знаний обучающихся.

Процедура оценивания сформированности компетенций по элективной дисциплине, построена на основе традиционной системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения элективной дисциплины.

Текущий контроль - это непрерывное отслеживание освоения индикаторов достижения универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций по дисциплине.

Промежуточная аттестация - зачет.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов общей физической и спортивной - технической подготовки.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7. 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Рабочей программой дисциплины «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту – н/теннис» предусмотрено участие дисциплины в формировании следующих компетенции: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В процессе освоения образовательной программы по 43.03.02. Туризм компетенция УК-7 формируется при изучении дисциплин, практики и ГИА.

Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

| Код компетенции | Дисциплины, практики, ГИА, через которые формируется компетенция (компоненты) | Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы |
|-----------------|---|--|
| УК-7 | Б1.О.04 Физическая культура и спорт | 2 |
| | Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту | 5 |
| | Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы | 8 |

* Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы определяются семестром изучения дисциплин и прохождения практик.

7.2. . Описание показателей индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Индикаторы достижения компетенции*

| Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения | Планируемые результаты обучения | Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | минимальный | пороговый | средний | высокий |
| | | Оценка | | | |
| | | не зачтено | зачтено | зачтено | зачтено |
| УК-7-ИД-1 (пятый этап) | Знать: основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. | Не знает: основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. | Частично знаком основами здорового образа жизни, факторами формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. | Достаточно владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. | В полной мере владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения | Планируемые результаты обучения | Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания | | | |
|--|--|--|---|---|--|
| | | минимальный | пороговый | средний | высокий |
| | | Оценка | | | |
| | | не зачтено | зачтено | зачтено | зачтено |
| | Уметь: организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. | не обладает умениями организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. | Частично обладает умениями организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. | Умеет фрагментарно организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. | Умеет организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. |
| | Владеть навыками: практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья. | Не владеет - навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья. | Не в полной мере владеет навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья. | Способен обеспечить на достаточном уровне практические умения сохранять и укреплять индивидуальное здоровье. | Владеет на высоком уровне практическими умениями, сохранения и укрепления индивидуального здоровья. |
| УК-7-ИД-2 (пятый этап) | Знать: основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. | Не знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. | Частично знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. | Знает на достаточно высоком уровне основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. | На высоком уровне знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. |
| | Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. | Не умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. | Не в полной мере умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. | На достаточно хорошем уровне умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. | На высоком уровне умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения | Планируемые результаты обучения | Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания | | | |
|--|---|--|---|---|---|
| | | минимальный | пороговый | средний | высокий |
| | | Оценка | | | |
| | | не зачтено | зачтено | зачтено | зачтено |
| | Владеет навыками: физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Не владеет навыками: физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Знаком с некоторыми элементами: физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Владеет навыками: физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | В полной мере владеет: методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

**7.3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения индикаторов достижения компетенции
ИД-1ук-7, ИД-2ук-7 в процессе освоения образовательной программы**

**7.3.1. Тесты (контрольные нормативы) для подготовки к текущим контрольным мероприятиям
3,5 семестр**

| № п/п | Характеристика направленности тестов | Муж. /Жен | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-------|---|-----------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | | 2 курс | | | | | 3 курс | | | | |
| 1. | Бег 100м (сек) | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | М | 13,2 | 13,8 | 14, | 14,3 | 14,6 | 13,2 | 13,8 | 14, | 14,3 | 14,6 |
| | | Ж | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 15,8 | 16,0 | 16,5 | 17,0 | 18,0 |
| 2. | Подачи без вращения, «плоская» в заданную зону стола (количество попаданий из 10 подач) | М | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| | | Ж | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 3. | Бег 2000 м (мин/сек) вес до 70 кг вес более 70 кг | Ж | 10.15 10.25 | 10.50 11,05 | 11,15 11,25 | 11,50 12,05 | 12,10 12.25 | 10.15 10.25 | 10.50 11,05 | 11,15 11,25 | 11,50 12,05 | 12,10 12.25 |
| | Бег 3000 м (мин/сек) вес до 85 кг вес более 85 кг | М | 12,00 12,10 | 12,35 13,45 | 13,10 13,20 | 13,50 14,00 | 14,00 14.10 | 12,00 12,10 | 12,35 13,45 | 13,10 13,20 | 13,50 14,00 | 14,00 14.10 |

| № п/п | Характеристика направленности тестов | Муж. /Жен | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-------|--|-----------|-----------------|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|
| | | | 2 курс | | | | | 3 курс | | | | |
| 1. | Прыжок в длину с места | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | М | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| | | Ж | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 2. | Челночный бег 3х10м (сек) | М | 7,1 | 7,2 | 7,3 | 7,4 | 7,5 | 7,1 | 7,2 | 7,3 | 7,4 | 7,5 |
| | | Ж | 7,3 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 7,3 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 |
| 3. | По выбору студента: "Срезка"- игра ударами справа по диагонали, раз "Срезка"- игра ударами слева по диагонали, раз | М | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| | | | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| | | Ж | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| | | | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |

| № | Характеристика направленности тестов | Муж. /Жен | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-----------|-----------------|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|
| | | | 2 курс | | | | | 3 курс | | | | |

| п\п | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|----------|----------|--------|--------|--------|----------|----------|--------|--------|--------|
| 1. | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг- вес более 85 кг | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | М | 15 12 | 12 10 | 9 7 | 7 4 | 5 2 | 15 12 | 12 10 | 9 7 | 7 4 | 5 2 |
| | Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | Ж | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 2. | По выбору студента: "Накат" справа против "подрезки", раз /Накат" слева против "подрезки", раз | М | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| | | Ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| 3. | Приседание на одной ноге, без опоры (кол-во раз на каждой) | М | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| | Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой) | Ж | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |

4 семестр

| № п\п | Характеристика направленности тестов | Муж. /Жен | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-------|--|-----------|-----------------|------|------|------|------|--------|------|------|------|------|
| | | | 2 курс | | | | | 3 курс | | | | |
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Поднимание прямых ног в висе до перекладины (кол-во) | М | 7 | 5 | 3 | 2 | 1 | 7 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| | | Ж | 25 | 23 | 20 | 18 | 16 | 25 | 23 | 20 | 18 | 16 |
| | Пронос ног за голову лежа на гимнастическом коврике до касания стопами пола за головой за 60сек. (кол-во) | | | | | | | | | | | |
| 2. | По выбору студента: Игра ударами "накат" справа по диагонали, раз/Игра ударами "накат" слева по диагонали, раз | М | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| | | Ж | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 3. | Бег – 1000м. (мин/сек) | М | 3,20 | 3,30 | 3,50 | 4,00 | 4,10 | 3,20 | 3,30 | 3,50 | 4,00 | 4,10 |
| | Бег – 500м. (мин/сек) | Ж | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 |

| № п\п | Характеристика направленности тестов | Муж. /Жен | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|-----------|-----------------|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|
| | | | 2 курс | | | | | 3 курс | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1. | Отжимание на брусьях | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | М | 14 | 11 | 8 | 6 | 4 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| | Подтягивание на перекладине | Ж | 19 | 15 | 9 | 5 | 3 | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| | | Ж | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 2. | Подача мяча ударом справа (слева) с обратным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач | М | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | | Ж | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 3. | Жим штанги, лежа от г/скамейки (вес штанги - 32кг) (вес штанги - 15кг) | М | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| | | Ж | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |

| № п\п | Характеристика направленности тестов | Муж. /Жен | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-------|--|-----------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | | 2 курс | | | | | 3 курс | | | | |
| 1. | Отжимание от пола (кол-во) | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | М | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| | Отжимание от г/скамейки (кол-во) | Ж | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| | | Ж | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 2. | Контрудары "восьмеркой" в ближней зоне, раз | М | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | | Ж | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 3. | Бег 2000 м (мин/сек) вес до 70 кг вес более 70 кг | Ж | 10,15 10,25 | 10,50 11,05 | 11,15 11,25 | 11,50 12,05 | 12,10 12,25 | 10,15 10,25 | 10,50 11,05 | 11,15 11,25 | 11,50 12,05 | 12,10 12,25 |
| | Бег 3000 м (мин/сек) вес до 85 кг вес более 85 кг – 5б | М | 12,00 12,10 | 12,35 13,45 | 13,10 13,20 | 13,50 14,00 | 14,00 14,10 | 12,00 12,10 | 12,35 13,45 | 13,10 13,20 | 13,50 14,00 | 14,00 14,10 |

7.3.2 Тесты для текущего контроля знаний обучающихся

*Сет или партия в настольном теннисе это:

1. игра до 11 очков
2. игра до 12 очков
3. игра до 10 очков
4. 2 игра до 1 очка

*Как называется игровая ситуация в настольном теннисе, когда оба игрока набрали по 10 очков (то есть счет в сете 10:10):

1. преферанс
2. баланс
3. аванс
4. деберц

*Из скольких сетов в настольном теннисе играется матч или встреча:

1. из одного сета
2. из 2-х сетов
3. из любого нечетного числа сетов
4. из 5 сетов

*На сколько сантиметров в настольном теннисе должен быть подброшен мяч при подаче:

1. на 10 см
2. не менее чем на 16 см
3. не менее чем на 20 см
4. менее 16 см

*Высота сетки для настольного тенниса равна:

1. 15,25см
2. 17,25 см
3. 14,25см
4. 16,25 см

*По сколько подач выполняет спортсмен в игре - настольный теннис:

1. по 1 подаче
2. по 3 подачи
3. по 2 подачи
4. по 4 подачи

*С каким вращением в настольном теннисе выполняется технический элемент игры «накат».

1. без вращения
2. с нижним вращением
3. с верхним вращением
4. с боковым вращением

*Какой вид хватки ракетки не используется в настольном теннисе:

1. азиатская
2. африканская
3. европейская
4. все перечисленные используются

*Через сколько сыгранных очков в настольном теннисе к спортсмену опять переходит подача:

1. через 2очка
2. через 6 очков
3. через 8 очков
4. через 4 очка

*В игре - настольный теннис, во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен сделать судья в такой ситуации:

1. Объявить минутный перерыв
2. Поднять руку вверх, для устранения помехи тем самым остановить игру
3. Показать желтую карточку игроку от которого прилетел мяч
4. Ничего не делать

*Какого цвета карточка не требуется судье для проведения матча - настольный теннис:

1. красного
2. белого
3. зеленого
4. желтого

* Какого цвета могут быть наклейки у ракетки для настольного тенниса:

1. любого
2. только черного и красного
3. черного, красного, зеленого и синего
4. правилами это не регулируется

*.Через, сколько сетов противники меняются игровыми сторонами в настольном теннисе:

1. вообще не меняются
2. через 2 сета
3. через один сет
4. через 3 сета

*При каком счете в решающей партии происходит смена сторон в настольном теннисе:

1. Кто первым наберет 5 очков
2. вообще не меняются
3. кто первым наберет 7 очков
4. кто первым наберет 6 очков

*Спортсмен, который выиграл жребий в настольном теннисе, его преимущества:

1. может подавать первым
2. может отдать подачу противнику
3. может выбрать любую из сторон, но тогда подавать будет противник
4. Все перечисленное

*.До скольких очков играется одна партия (сет) в настольном теннисе, если оба игрока набрали по 10 очков:

1. до разницы в одно очко
2. до разницы в два очка
3. до разницы в три очка
4. до разницы в четыре очка

*Сколько таймаутов в настольном теннисе можно брать в одной встрече:

1. два
2. три
3. один
4. ни одного

*Чему равна в настольном теннисе продолжительность одного таймаута в матче:

1. 30 сек
2. 1 мин
3. 1мин 30сек
4. 2 мин

*Через сколько очков в настольном теннисе по правилам можно вытираться полотенцем.

1. через 2
2. через 4
3. через 6
4. через 8

*С каким вращением в настольном теннисе выполняется технический элемент игры «срезка»:

1. без вращения
2. с нижним вращением
3. с верхним вращением
4. с боковым вращением

7.3.3 Перечень тестов (контрольных нормативов) выносимых на промежуточную аттестацию 2-курс 3 семестр

| № п/п | Характеристика направленности тестов | Оценка (баллы) | | | | | | | | | |
|-------|--|----------------|----------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | | мужчины | | | | | женщины | | | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Поддачи без вращения, «плоская» в заданную зону стола, количество попаданий из 10 подач | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 2 | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг - вес более 85 кг | 15 12 | 12 10 | 9 7 | 7 4 | 5 2 | | | | | |
| | Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | | | | | | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 3 | Бег-3000м. (м/с) | 12,00 | 12,35 | 13,00 | 13,50 | 14,30 | | | | | |
| | Бег-2000м. (м/с)- | | | | | | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |

2-курс 4 семестр

| № п/п | Характеристика направленности тестов | Оценка (баллы) | | | | | | | | | |
|-------|---|----------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
| | | мужчины | | | | | женщины | | | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Контрудары "восьмеркой" в ближней зоне, раз | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 2 | Бег – 1000м. (мин/сек) | 3,20 | 3,30 | 3,50 | 4,00 | 4,10 | | | | | |
| | Бег – 500м. (мин/сек) | | | | | | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 |
| 3 | Отжимание от пола (кол-во) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | | | | | |
| | Отжимание от г/скамейки (кол-во) | | | | | | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |

3-курс 5 семестр

| №п/п | Характеристика направленности тестов | Оценка (баллы) | | | | | | | | | |
|------|---|----------------|----------|--------|--------|--------|---------|-----|-----|-----|-----|
| | | мужчины | | | | | женщины | | | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Поддача (по выбору): накатом, открытой ракеткой справа, накат закрытой ракеткой слева (кол-во из 6 подач) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 2 | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг - вес более 85 кг | 15 12 | 12 10 | 9 7 | 7 4 | 5 2 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | | | | | | | | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 3 | Бег-2000м. (м/с) | | | | | | | | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |
| | Бег-3000м. (м/с) | 12,00 | 12,35 | 13,00 | 13,50 | 14,30 | | | | | | | |

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

Методическими материалами, определяющими процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций являются внутривузовские локальные нормативные акты: «Положение о промежуточной аттестации обучающихся».

Формирование основных типов контроля студента осуществляется в ходе текущего, контроля и промежуточной аттестации знаний.

Система контроля элективной дисциплины требует обеспечение объективности и оценки знаний путем установления стандартных критериев, процедуры оценивания, правила ее проведения должны быть хорошо известны обучающимся. Это достигается ознакомлением каждого обучающегося с вышеуказанным положением.

График и даты проведения контрольных мероприятий промежуточной аттестации, по курсам и семестрам, отражены в утвержденных проректором по УР календарных учебных графиках и расписаниях промежуточной аттестации по направлению подготовки (специальности), которые размещаются на информационных стендах факультета и на сайте университета в установленные сроки.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов / ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. - М.: Академия, 2004. - 400 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-1411-6 (в пер.): Текст: непосредственный.

2. Жданов В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов: [12+] / И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. – Москва: Спорт, 2015. – 128 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429> – Текст: электронный.

Дополнительная литература

3. Голощапова, Б. Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие для студ. вузов / Б. Р. Голощапов. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2005. - 312 с. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с.308-310. - ISBN 5-7695-2396-4 (в пер.). - Текст: непосредственный.

4. Физическая культура студента: уч. для студ. вузов / М. Я. Виленский [и др.]. - М.: Гардарики, 2004. - 448 с. : рис., табл. - ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.) - Текст : непосредственный.

5. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для вузов / под ред. В. Я. Кикотя. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2011. - эл. опт. диск (CD-ROM). - ISBN 978-5-238-02003-7

6 Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие для студентов ВУЗОВ / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - 3-е изд., стер. - М.: Изд. центр Академия, 2008. - 269 с. : табл., рис. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с.265. - ISBN 978-5-7695-4787-4 (в пер.) - Текст: непосредственный.

7. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие: / Л.К. Серова. – Москва : Спорт, 2016. – 96 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262> – Библиогр. в кн. – ISBN

978-5-906839-27-5. – Текст: электронный.

8. - Мусакаев, В.М. Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов всех направлений подготовки программы бакалавриат очной и заочной форм обучения: [Электронный ресурс]. / В.М. Мусакаев, Э. Б. Яхутлова, Нальчик, 2019. – 223с.

9. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- ЭБС «Издательства Лань»
Коллекция «Единая профессиональная база знаний для аграрных вузов»
ООО «Издательство Лань».
Лицензионный договор № 003/2025-44ФЗ от 22.05.25 г сроком на 1 год
<http://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Издательства Лань». Коллекция «ФПУ. 10-11 кл. Изд-во «Просвещение».
Общеобразовательные предметы»
ООО «ЭБС Лань».
Договор № 023/2024-223ФЗ от 24.05.24 г сроком на 1 год
<http://e.lanbook.com/>
- Сетевая электронная библиотека
ООО «ЭБС ЛАНЬ»
Договор № СЭБ НВ-164 от 17.12.2019 г. – бессрочный
<http://e.lanbook.com/>
<http://seb.e.lanbook.com/>
- ЭБС «Университетская библиотека online». Базовая часть
ООО «Директ-Медиа»
Контракт № 51-04/2025 от 22.05.2025 г сроком на 1 год
<http://biblioclub.ru>
- ЭБС «ЮРАЙТ» Пакет СПО
ООО «Электронное издательство Юрайт»
Лицензионный договор № 6703 от 27.08.2024 г. сроком на 1 год
<https://urait.ru/>
- Научная электронная библиотека e-LIBRARY.RU (SCIENCE INDEX)
ООО Научная электронная библиотека.
Лицензионный договор № SIO-2114/2025 от 06.05.2025 сроком на 1 год
<http://elibrary.ru>
- Сертификат ИТС ПО САБ ИРБИС64
ООО «Эй Ви Ди - Систем»
Договор № А-12933 от 12.04.2024 г. сроком на 1 год
- Антиплагиат.ВУЗ 5.0
Модуль поиска «Объединенная коллекция 2020»
АО «Антиплагиат»
Лицензионный договор № 10023 от 12.05.2025 г. сроком на 1 год
- Гарант
ООО «Гарант-КБР» Договор № 305-2025г. от 09.01.2025 г. сроком на 1 год

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Система университетского обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий, к ним относятся практические занятия, проводимые в различной форме, работа на которых обладает определенной спецификой и самой емкой

учебной нагрузкой, обеспечивающей связь теории и практики. Практические занятия представляют собой, как правило, занятия по решению различных прикладных задач. Отбирая систему задач физического воспитания, для практических занятий по элективной дисциплине физическая культура и спорт, преподаватель стремится к тому, чтобы это давало целостное представление о предмете и его методах. Нельзя на практических занятиях ограничиваться выработкой только технико-тактических приемов и практических навыков, студент должен всегда видеть идею курса, связь ее с практикой, знать профессионально-прикладную и оздоровительную направленность занятий избранным видом спорта, развивать познавательные интересы и творческие способности.

Для изучения элективных дисциплин формируются студенческие группы из числа студентов записавшихся (на добровольной основе, исходя из индивидуальных образовательных интересов и потребностей обучающихся по данному направлению подготовки, специальности) на посещение данных дисциплин. Запись производится в деканатах факультетов для студентов первых курсов – в первые две недели с начала занятий, для студентов вторых-третьих курсов – в марте текущего года на дисциплины по выбору следующего учебного года.

Учебные спортивные группы формируются с учетом пола, физической и спортивно-технической подготовленности студентов. Наполняемость групп зависит от специфики дисциплин по выбору, но не менее 10 человек в группе. Если численность студентов, записавшихся на курс по выбору, менее 10 человек - такой курс исключается из программы подготовки по данному направлению, а студентам, записавшимся для его посещения, предлагается выбрать другой курс по выбору. Если численность студентов, записавшихся на курс по выбору более 30, то лицам, записавшимся в последнюю очередь, предлагается выбрать другой курс по выбору (преимущества имеют студенты, записавшиеся первыми).

Изучение элективной дисциплины по физической культуре и спорту, на которую студент записался, становится для него обязательным.

Студент должен готовиться к практическим занятиям путем самостоятельной проработки теоретического и практического учебного материала, по теме рекомендуемых учебников, учебных пособий, дополнительной литературы, интернет - источников. Для подготовки к практическим занятиям студенту следует завести дневник самоконтроля.

Раздел «Самостоятельная работа» информирует студента о том, какие вопросы раздела (модуля) выносятся на самостоятельное изучение, об их учебно-методическом обеспечении. Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по элективной дисциплине может выполняться в спортивном и тренажерном залах, библиотеке университета, учебных кабинетах, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Содержание самостоятельной работы студента определяется учебной программой элективной дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа в аудиторное время может включать:

- работу со спортивным инвентарем и оборудованием в спортивных и тренажерных залах;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в беседах, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время может включать:

- подготовку к практическим занятиям (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение вне учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия, участие в

соревнованиях);

- изучение учебной и научной литературы;
- изучение нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
- подготовку к выполнению контрольных нормативов;
- подготовку дневников самоконтроля по заданию преподавателя;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний;
- коррекцию содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самодиагностики организма и самооценки работоспособности.

Степень усвояемости вопросов самостоятельной работы определяется при текущем контроле и при промежуточной аттестации.

Студенту следует тщательно готовиться к тестированию и контрольным нормативам, контрольным опросам, прорабатывая рекомендуемую литературу, для планирования формы, содержания, объема и интенсивности двигательной активности и умственной учебной нагрузки.

Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно внимательно изучить перечень источников и рекомендованную литературу, в которой находятся сведения о вопросах планирования объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки, расчета часов самостоятельных занятий, возрастных и индивидуальных особенностей, специфики занятий для женщин; корректировки тренировочных планов самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий.

«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» рассчитана на изучение в пяти семестрах и в соответствии с графиком контрольных мероприятий заканчивается контрольным опросом и выполнением контрольных нормативов (тестов).

11. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

11.1 Лицензионное программное обеспечение

AutoDesk AutoCad 2012 Education Product Standalone б/н

Антиплагиат.ВУЗ 5.0 Модуль поиска «Объединенная коллекция 2020» лицензионный договор № 10023 от 12.05.2025 г. сроком на 1 год

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition № лицензии 26EC-241021-134643-810-2826, договор № 651/A от 18.10.2024 г. до 31.10.25 г.

11.2 Интернет-ресурсы свободного доступа

| Наименование ресурса сети «Интернет» | Электронный адрес ресурса |
|---|---|
| Международный учебно-методический портал | http://www.twirpx.com |
| Российский образовательный портал | http://www.edu.ru |
| Спортивные ресурсы в сети Интернет | http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php |
| Культура физическая и здоровье | http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/ |
| Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" | http://window.edu.ru/ |
| Советский спорт | www.sovsport.ru |
| Спорт в РТ - tatsport.com Спорт-экспресс | www.sport-express.ru |

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| | | | |
|----|----------------------|--|---|
| 1. | Практические занятия | стадион (110x60м) спортивные залы игровые-2; тренажерные залы -2 | стандартный комплект тренажерных устройств: стойки, флажки, фишки мячи (футбольные-10 штук) мячи (волейбольные- 10 штук) |
|----|----------------------|--|---|

| | | | |
|----|---------------------------|--|---|
| | | | мячи (баскетбольные- 15 штук) гимнастические коврики для – 10 штук. теннисные ракетки – 12 штук теннисные мячи - 20 штук. теннисные столы - 9 штук. |
| 2. | Самостоятельная работа | Учебная аудитория (компьютерный класс с выходом в Интернет), для организации самостоятельной работы обучающихся; читальный зал научной библиотеки | Доска аудиторная, специализированная мебель, компьютеры с выходом в интернет |