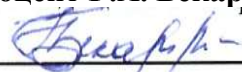


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.М.КОКОВА»**

**ФАКУЛЬТЕТ «ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ»
КАФЕДРА «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
доцент Г.А. Бекаров



« 27 » мая 2025 г

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

Специальность **36.05.01 «Ветеринария»**

Квалификация выпускника – **Ветеринарный врач**

Курс обучения – **1-3**

Семестр **1- 5**

Форма обучения - **очная**

НАЛЬЧИК 2025

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту – настольный теннис» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по специальности 35.03.01 Ветеринария утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 сентября 2017 г. N 974 (далее – ФГОС ВО) и рабочего учебного плана подготовки бакалавров по данному направлению.

Составитель рабочей программы

ст. преподаватель



Раков Ф.И.

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.

Целью дисциплины является 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 и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 <small>УК-7</small> Анализирует основные средства и методы физического воспитания	Знать: правила и способы планирования занятий различной целевой направленности Уметь: выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики Владеть: ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
		ИД-2 <small>УК-7</small> Умело подбирает и применяет методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных 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.

		ИД-3 ук-7 Использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности 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 Блока 1.

«Дисциплины (модули)» учебного плана по специальности 36.05.01. Ветеринария

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	2	3	4	5
Контактная, работа, в том числе:	234	36	36	54	54	54
практические занятия	234	36	36	54	54	54
2.Самостоятельная работа	94	18	18	18	18	22
2.1 Самостоятельное изучение отдельных тем модуля, подготовка к практическим работам	88	18	18	16	16	20
2.2 Подготовка и прохождение промежуточной аттестации: зачет	6	-	-	2	2	2
Общая трудоемкость	328	54	54	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 (модуля)

4.2.1. Практические занятия (1 - 2 семестр)

№ разд ела дисц ипл ины	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ заяти 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	Методика обучения	Занятие	Обучение методам оценки и коррекции осанки и	2

4.	избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе.	5	телосложения. Совершенствование способов держания ракетки, техники подрезки открытой и закрытой ракеткой. ОФП, СФП – развитие ловкости.	
		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 спорта, Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе.	Занятие 9	Обучение методам сравнительного анализа собственных возможностей с модельными характеристиками спортсмена высокого класса. Совершенствование топ-спина справа и слева. Развитие пассивной гибкости. Обучение технико-тактическим действиям: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		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	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	2

	подготовка		наката. Развитие силы верхнего плечевого пояса: упражнения на тренажёрах. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	
		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 упрощённым 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 действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам..	2
Итого 1 семестр:		18		36
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 упрощённым 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 упрощённым 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 упрощённым 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	Занятие 25	Совершенствование подрезки открытой и закрытой. Развитие силовых качеств. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	2
		Занятие 26	Совершенствование удара, подачи и ее приема. Развитие ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	2
		Занятие	Совершенствование короткого и длинного наката.	2

	подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе.	27	ракеткой. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости. Тактические действия в парной игре в защите и нападении: учебно-тренировочная игра.	
		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 подачи. «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 32	Совершенствование удара «крученая свеча». ОФП: упражнения на развитие общей выносливости. Совершенствование тактики игры в нападении: учебно-тренировочные игры.	2
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 2 семестр:		18		36
4.2.2. Практические занятия (3 семестр)				
2,3,4 .	Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая	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. ОФПСФП: специально беговые упражнения, ускорение из различных исходных положений. Совершенствование технико-	2

	подготовка в настольном теннисе.		тактических действий: учебно-тренировочная игра.	
		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: развитие силы и гибкости. Совершенствование тактических действий: быстрая, постепенная, длительная форма атаки и защиты, односторонний и двусторонний способ ведения игры.	2
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	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	Совершенствование подач: «Маятник», подача	2

	настольном теннисе, Спортивная подготовка в настольном теннисе.	49	накатом, накат открытой ракеткой справа, накат закрытой ракеткой слева. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка, Аутогенная тренировка. Совершенствование тактических действий: тактика парной игры.	
		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
2,3,4,6.	Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе, Спортивная подготовка в настольном теннисе.	Занятие 52	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 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,	Занятие 59	Совершенствование подачи при возвратно-поступательном движении. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная	2

	Тактическая подготовка в настольном теннисе, Спортивная подготовка в настольном теннисе, Профессионально-прикладная физическая подготовка		игра.	
		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, Техническая 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 игроков в парной игре: учебно-тренировочная игра	2
		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	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

	теннисе,			
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 подач. «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.	2

			Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	
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: учебно-тренировочная игра. Инструкторская и судейская практика.	2
	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. ОФПСФП: 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. Совершенствование технико-тактических действий в учебной игре.	2
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	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	2

	теннисе, Спортивная подготовка в настольном теннисе.		закрытой ракеткой слева. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка, Аутогенная тренировка. Совершенствование тактических действий: тактика парной игры.	
		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 быстроты. Совершенствование технико-тактических действий: односторонний и двусторонний способ ведения игры.	2
		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	2

			выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	
2,3,4,5.	Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе, Специальная и волевая психическая подготовка.	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 117	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 - учебно-тренировочная игра.	2
Итого 5 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 текущим 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	10	[1] [2] [3] [4]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта.

	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 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 вполборота, боком, высокая, средняя, низкая. Нейтральная (основная) стойка – широкая, узкая, средняя. Левосторонняя стойка вполборота, 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;	16	[1] [2]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта.

	<p>19) с нижне-левым вращением.</p> <p>Поддачи при поступательном движении руки с ракеткой - подача накатом, подача подрезкой и толчок. Подача при дугообразном движении – подача (маятник). Подача при возвратно-поступательном движении. Поддачи при веерообразном движении – (веер). Прием подач - 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.</p> <p>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.</p> <p>1.5 Нестандартные приемы-финты, укоротки, скидки.</p> <p>1.6 Дополнительные движения и действия, для формирования индивидуального стиля и технической манеры спортсмена.</p> <p>1.7__Второстепенные элементы движений характерные для отдельных спортсменов.</p>			
4.	<p>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 подач и приема подач. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика командной игры.</p> <p>2. <i>Общие и локальные задачи тактики игры:</i> тактика игры с учетом физической подготовленности, индивидуальных особенностей и психологического характера, спортсмена.</p> <p>3 Тактика игры с учетом особенностей отдельных соревнований (характер судейства, поведение болельщиков, состояние мест соревнований, возможности своих противников).</p>	14	[1] [2]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта.
5.	<p>Тема: Специальная и волевая психическая подготовка</p> <p>1. Системно усложненные двигательные задания.</p> <p>2. Соревнования и соревновательный метод.</p> <p>3 Нервно - мышечная релаксация.</p> <p>4 Аутогенная тренировка.</p> <p>5 Идеомоторная тренировка.</p> <p>6. Сенсорная репродукция образов.</p>	6	[1] [2] [4]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта.
6.	<p>Тема: Спортивная подготовка</p> <p>1. Предупреждение травматизма.</p> <p>2 Комплексы упражнений для формирования двухкомпонентных связей между навыками техники игры и физическими качествами.</p> <p>3. Комплексы упражнений для формирования многокомпонентных связей технико-тактической, физической и психофизической подготовки.</p> <p>4. Целостная игровая деятельность.</p> <p>5. Подготовительные игры, подвижные игры, учебные игры по упрощенным правилам, учебно-тренировочные игры, контрольные игры.</p> <p>6. Виды и правила соревнований.</p> <p>7. Система студенческих спортивных соревнований.</p> <p>8. Инструкторская и судейская практика.</p>	16	[1] [2]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта.
7.	<p>Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>1. Общая, специальная, спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p> <p>2.Средства и методы ППФП.</p> <p>3. Развитие основных и профессионально-прикладных физических</p>	12	[1] [2] [4]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче

	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 подготовленности.			зачёта.
	Итого:	88		

6. Фонд оценочных средств, для проведения текущего 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.; ИД-3	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; ИД-3	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; ИД-3	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; ИД-3	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; ИД-3	Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных
	Раздел 4. Тактическая подготовка в настольном теннисе.		

	Раздел 5. Специальная и волевая психическая подготовка.		упражнений
3.	Раздел 3. Техническая подготовка в настольном теннисе.	УК-7; ИД-1; ИД-2; ИД-3	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; ИД-3	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; ИД-3	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; ИД-3	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 индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания при текущем и 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.

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 36.05.01 Ветеринария

компетенции УК-7 формируются при изучении дисциплин, прохождении практик 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.42 Физическая культура и спорт	2
	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту	5
	Б3.О1 Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	8

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

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

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине применяется система текущего контроля и оценки успеваемости студентов, промежуточная аттестация знаний.

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.

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
ИД-1 УК-7 (второй этап) Анализирует основные средства и методы физического воспитания	Знать: правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Не знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Частично знаком с правилами и способами планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Достаточно хорошо знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	В полной мере знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
	Уметь: выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Не обладает умениями выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики	Частично обладает умениями выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики	На достаточном уровне умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики	Умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики

Владеть: ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Не владеет ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной направленности	Не в полной мере владеет ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной направленности	На достаточном уровне владеет ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной направленности	Владеет на высоком уровне ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной направленности
--	--	--	---	---

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

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине применяется система текущего контроля и оценки успеваемости студентов, промежуточная аттестация знаний.

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.

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
ИД-1 УК-7 (второй этап) Анализирует основные средства и методы физического воспитания	Знать: правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Не знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Частично знаком с правилами и способами планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Достаточно хорошо знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	В полной мере знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
	Уметь: выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Не обладает умениями выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики	Частично обладает умениями выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики	На достаточном уровне умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики	Умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики

	Владеть: ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Не владеет ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной направленности	Не в полной мере владеет ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной направленности	На достаточном уровне владеет ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной направленности	Владеет на высоком уровне ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной направленности
ИД-2 УК-7 (второй этап) Умело подбирает и применяет методы и средства	Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,	Не знает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,	Частично знает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,	Знает на достаточном уровне о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на	На высоком уровне знает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на

7.3 Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения индикаторов достижения компетенции УК-7; ИД-1; ИД-2; ИД-3 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

3 - 5 семестр

№	Характеристика направленности тестов	Муж. /Жен	Оценка в баллах
---	--------------------------------------	-----------	-----------------

п\п			2 курс					3 курс				
1.			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Прыжок в длину с места	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 50	35 45	30 40	25 35	20 30	40 50	35 45	30 40	25 35	20 30
		Ж	40 50	35 45	30 40	25 35	20 30	40 50	35 45	30 40	25 35	20 30

3 - 5 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.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг- вес более 85 кг		15	12	9	7	5	15	12	9	7	5
		М	12	10	7	4	2	12	10	7	4	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)		7	5	3	2	1	7	5	3	2	1
		М										
	Пронос ног за голову лежа на гимнастическом коврике до касания стопами пола за головой за 60сек. (кол-во)	Ж	25	23	20	18	16	25	23	20	18	16
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 н/перекладине	Ж	19	15	9	5	3	20	16	10	6	4
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/скамейке (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
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 – 56	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

1 вариант

1. В начале подачи:

- а. ракетка должна быть позади концевой линии подающего;
- б. вся свободная рука подающего должна быть позади его концевой линии;
- в. всё туловище подающего должно быть позади его концевой линии;
- г. ракетка должна быть видима принимающему.

2. В парной встрече каждый игрок может объявить перерыв между партиями продолжительностью:

- а. до 2-х минут при согласии соперников;
- б. до 2-х минут независимо от согласия соперников;
- в. до 1-й минуты при согласии соперников;
- г. до 1-й минуты независимо от согласия соперников;

3. Очко всегда засчитывают, если в течение розыгрыша игрок:

- а. случайно ударит мяч своей рукой с ракеткой;
- б. намеренно ударит мяч своей рукой с ракеткой;
- в. случайно коснется игровой поверхности своей рукой с ракеткой;
- г. случайно коснется сетки своей ракеткой.

4. Под физической культурой понимается:

- а. педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б. регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в. достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
- г. результаты достигнутые человеком при занятии физической культурой.

5. Перед началом встречи игроки имеют право на разминку продолжительностью:

- а. до 1-й минуты, если они уже играли на этом столе;
- б. до 2-х минут, если они уже играли на этом столе;
- в. до 2-х минут независимо от того, играли ли они уже на этом столе или нет;
- г. без ограничений, но с разрешения судьи.

6. В течение встречи игрок имеет право на краткую остановку игры для обтирания полотенцем:

- а. после каждых 6 очков;
- б. при каждой смене подач;
- в. после каждых 5 очков;
- г. в любое время на усмотрение судьи.

7. Если во второй партии одиночной встречи введено правило активизации игры, первым подающим в 3-ей партии будет:

- а. первый подающий во встрече;
- б. первый принимающий во встрече;
- в. последний подающий во 2-й партии;
- г. последний принимающий во 2-й партии.

8. Можно ли в настольном теннисе касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?

- а. можно;
- б. нельзя;
- в. можно при защите;
- г. можно при попадании.

9. По сколько подач производит каждый игрок в настольном теннисе при счете в партии 10:10?

- а. по одной;
- б. по две;
- в. по пять;
- г. неограниченно.

10. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающийся:

- а. переоценивают свои возможности;
- б. следуют указаниям педагога;
- в. владеют навыками выполнения движений;
- г. не умеют владеть своими эмоциями.

2. вариант

1. Защитный удар в настольном теннисе, обычно с верхним вращением и средней линейной скоростью, при котором мяч высоко отскакивает на половине противника, это:

- а. срезка;
- б. свеча;

в. подставка;

г. накат.

2. В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой? 1876 г.;

а. 1900 г.;

б. 1904 г.;

в. 322 г. до н.э..

г. 10г. до н.э.

3. Подрезка в настольном теннисе – это:

а. Защитный удар, напоминающий короткую подрезку, но выполняемый коротким движением с очень слабым нижним ударом;

б. Защитный удар, при котором мячу придается нижнее вращение, что затрудняет последующие атакующие вращения действия противника;

в. Защитный удар, имитирующий подрезку по положению ракетки, но на самом деле со слабым верхним вращением;

г. Защитный удар, напоминающий короткую подрезку, но выполняемый коротким движением с очень слабым нижним вращением;

4. Основными источниками энергии для организма являются:

а. белки и минеральные вещества;

б. углеводы и жиры;

в. жиры и витамины;

г. углеводы и белки.

5. В настольном теннисе защитный удар, напоминающий короткую подрезку, но выполняемый коротким движением с очень слабым нижним вращением, это:

а. подставка;

б. свеча;

в. срезка;

г. накат.

6. Какова высота теннисной сетки?

а. 15,25 см;

б. 12,42 см;

в. 13,56 см;

г. 21,25 см.

7. Можно ли повторить подачу в настольном теннисе, если подающий промахнется по мячу:

а. нет;

б. да;

в. можно если счет 20 : 20;

г. можно если счет 20 : 10.

8. удар в настольном теннисе, при котором мячу придается нижнее вращение, что затрудняет последующие

атакующие действия противника, это:

а. подрезка;

б. подставка;

в. срезка;

г. накат.

9. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече в настольном теннисе?

а. один;

б. два;

в. три;

г. неограниченное количество.

10. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

а. развитие;

б. закаленность;

в. тренированность;

г. подготовленность.

3. вариант

1. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?

- а. удар толчком;
- б. подставка;
- в. подрезка;
- г. накат.

2. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- а. одну;
- б. две;
- в. пять;
- г. десять.

3. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а. тренировка;
- б. методика;
- в. система знаний;
- г. совокупность навыков.

4. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

- а. 1828 г.;
- б. 1900 г.;
- в. 1926 г.;
- г. 1948 г.

5. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда:

- а. один;
- б. два;
- в. три;
- г. четыре.

6. До какого счета играется одна партия в настольном теннисе?

- а. 15 очков;
- б. 11 очков;
- в. 21 очков;
- г. 40 очков.

7. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

- а. может;
- б. не может;
- в. может, только 1,5 метра сбоку;
- г. может, только 2 метра сбоку.

8. Физическая работоспособность — это:

- а. способность человека быстро выполнять работу;
- б. способность разные по структуре типы работ;
- в. способность к быстрому восстановлению после работы;
- г. способность выполнять большой объем работы.

9. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а. выносливость;
- б. тренированность;
- в. второе дыхание;
- г. ловкость.

10. Сет или партия в настольном теннисе это:

- а. игра до 11 очков;
- б. игра до 12 очков;
- в. игра до 10 очков;
- г. 2 игра до 1 очка.

3 вариант

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

- а. преферанс;
- б. баланс;
- в. аванс;
- г. деберц.

2. Из скольких сетов в настольном теннисе играется матч или встреча:

- а. из одного сета;
- б. из 2-х сетов;
- в. из любого нечетного числа сетов;
- г. из 5 сетов.

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

- а. на 10 см;
- б. не менее чем на 16 см;
- в. не менее чем на 20 см;
- г. менее 16 см.

4. По сколько подач выполняет спортсмен в игре - настольный теннис:

- а. по 1 подаче;
- б. по 3 подачи;
- в. по 2 подачи;
- г. по 4 подачи.

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

- а. без вращения;
- б. с нижним вращением;
- в. с верхним вращением;
- г. с боковым вращением.

6. Какой вид хватки ракетки не используется в настольном теннисе:

- а. азиатская;
- б. африканская;
- в. европейская;
- г. все перечисленные используются.

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

- а. через 2 очка;
- б. через 6 очков;
- в. через 8 очков;
- г. через 4 очка.

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

- а. объявить минутный перерыв;
- б. поднять руку вверх, для устранения помехи тем самым остановить игру;
- в. показать желтую карточку игроку, от которого прилетел мяч;
- г. ничего не делать.

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

- а. красного;
- б. белого;
- в. зеленого;
- г. желтого.

10. Какого цвета могут быть наклейки у ракетки для настольного тенниса:

- а. любого;
- б. только черного и красного;
- в. черного, красного, зеленого и синего;
- г. правилами это не регулируется.

5 вариант

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

- а. вообще не меняются;
- б. через 2 сета;
- в. через один сет;
- г. через 3 сета.

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

- а. кто первым наберет 5 очков;
- б. вообще не меняются;
- в. кто первым наберет 7 очков;
- г. кто первым наберет 6 очков.

3. Спортсмен, который выиграл жребий в настольном теннисе, его преимущества:

- а. может подавать первым ;
 - б. может отдать подачу противнику;
 - в. может выбрать любую из сторон, но тогда подавать будет противник;
 - г. все перечисленное
- 4. До скольких очков играется одна партия (сет) в настольном теннисе, если оба игрока набрали по 10 очков:**
- а. до разницы в одно очко;
 - б. до разницы в два очка;
 - в. до разницы в три очка;
 - г. до разницы в четыре очка.
- 5. Сколько таймаутов в настольном теннисе можно брать в одной встрече:**
- а. два;
 - б. три;
 - в. один;
 - г. ни одного.
- 6. Чему равна в настольном теннисе продолжительность одного таймаута в матче:**
- а. 30 сек;
 - б. 1 мин;
 - в. 1 мин 30сек;
 - г. 2 мин.
- 7. Через сколько очков в настольном теннисе по правилам можно вытираться полотенцем:**
- а. через 2;
 - б. через 4;
 - в. через 6;
 - г. через 8.
- 8. С каким вращением в настольном теннисе выполняется технический элемент игры «срезка»:**
- а. без вращения;
 - б. с нижним вращением;
 - в. с верхним вращением;
 - г. с боковым вращением.
- 9. Функции настольного тенниса:**
- а. оздоровительная;
 - б. развивающая;
 - в. рекреационная;
 - г. развлекательная.
- 10. Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?**
- а. да, можно;
 - б. нет, нельзя;
 - в. решают организаторы соревнований;
 - г. решают сами участники.

6 вариант

- 1. В чем базируется техническая подготовка в настольном теннисе:**
- а. техника перемещений;
 - б. на способе держания ракетки;
 - в. на подаче;
 - г. на нападении.
- 2. В чем заключается тактическая подготовка теннисиста:**
- а. в обучении тактике подач;
 - б. их приему;
 - в. в розыгрыше очка с использованием технических приемов;
 - г. в правильном выборе защиты.
- 3. Для того чтобы добиться аэробного тренировочного эффекта при прыжках со скакалкой, необходимо прыгать не менее за тренировку:**
- а. 5 мин
 - б. 15 мин
 - в. 30-40 мин
 - г. 1ч
- 4. Для того чтобы добиться аэробного тренировочного эффекта при прыжках со скакалкой, необходимо прыгать**

не менее за тренировку:

- а. 5 мин
- б. 15 мин
- в. 30-40 мин
- г. 1ч

5. Для того чтобы добиться аэробного тренировочного эффекта при прыжках со скакалкой, необходимо прыгать не менее за тренировку:

- а. 5 мин
- б. 15 мин
- в. 30-40 мин
- г. 1ч

6. Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена включают:

- а. учет в спорте
- б. контрольные нормативы
- в. комплексный контроль
- г. текущий контроль

7. Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена включают:

- а. учет в спорте
- б. контрольные нормативы
- в. комплексный контроль
- г. текущий контроль

8. Соревнования с целью подготовки команды для участия в более крупных соревнованиях называются:

- а. классификационными
- б. товарищескими
- в. контрольными
- г. отборочными

9. Встречи с целью проверки подготовленности команд к предстоящим ответственным соревнованиям являются:

- а. отборочными
- б. товарищескими
- в. контрольными
- г. классификационными

10. Документ в котором четко определены условия соревновательной борьбы это:

- а. положение
- б. календарь
- в. протокол
- г. правила

7 вариант

1. Какой из видов спорта не относится к игровым:

- а. футбол
- б. волейбол
- в. баскетбол
- г. настольный теннис

2. К основным средствам физического воспитания в спортивных играх относятся:

- а. спортивная техника
- б. физическая подготовка
- в. спортивный инвентарь
- г. физические упражнения

3. Хронометраж тренировочного занятия относится к:

- а. педагогическому контролю
- б. медико-биологическому контролю
- в. плановому контролю
- г. текущему контролю

4. Соревнования с целью определения уровня спортивной подготовки и выполнения ими разрядных требований называются:

- а. отборочные

- б. контрольные
- в. товарищеские
- г. классификационные

5. Соревнования по результатам, которых присваивается звание чемпиона называются:

- а. соревнования на кубок
- б. отборочные соревнования
- в. чемпионаты или первенства
- г. турниры

6. Документ, в котором четко отражен результат игры это:

- а. положение
- б. протокол
- в. календарь
- г. заявка

7. Вид спорта для которой характерна активная двигательная деятельность это:

- а. волейбол
- б. настольный теннис
- в. шахматы
- г. стрельба

8. Самостоятельные действия игроков, направленные на решение отдельных тактических задач называются:

- а. групповые действия
- б. индивидуальные действия
- в. командные действия
- г. тактическая комбинация

9. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а. профессиональная подготовка
- б. профессионально-прикладная подготовка
- в. профессионально-прикладная физическая подготовка
- г. спортивно – техническая подготовка

10. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- а. физическое воспитание
- б. физическое состояние
- в. физическая подготовка
- г. физическая нагрузка

8. Вариант

1. Техника физического упражнения характеризуется:

- а. наиболее рациональным способом выполнения упражнений
- б. полной реализацией механизма двигательных задач
- в. уровнем развитости физических качеств
- г. отличительными признаками, свойствами физических проявлений в двигательной деятельности человека

2. Работоспособность это способность:

- а. спортсмена реализовать полный механизм двигательных задач
- б. спортсмена на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнить максимально в. возможный объем тренировочных и соревновательных нагрузок
- г. спортсмена смягчать силу взаимодействия с внешней средой за счет рессорных свойств опорно-двигательного аппарата спортсмена поддерживать гомеостаз в организме

3. Средства профессионально прикладной физической подготовки можно объединить в следующие группы:

- а. прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта
- б. прикладные виды спорта (их целостное применение)
- в. вспомогательные средства, обеспечивающие сбалансированное питание
- г. оздоровительные силы природы и гигиенические факторы

4. При подборе отдельных упражнений профессионально прикладной физической подготовки следует уделить особое внимание упражнениям на развитие:

- а. силы
- б. выносливости

в. ловкости

г. гибкости

5. Способность человека выполнять, движения в минимально короткий отрезок времени это:

а. ловкость

б. быстрота

в. выносливость

г. сила

**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	Подачи 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	Подача (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 специальности, которые размещаются на информационных стендах факультета и на сайте университета в установленные сроки

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Железняк, Ю. Д. 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. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учебное пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. – Москва: Владос, 2018. – 168 с. : ил. – (Учебное пособие для вузов). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099> (дата обращения: 30.01.2021). – ISBN 978-5-907013-02-5. – Текст: электронный.
8. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие: /

Л.К. Серова. – Москва : Спорт, 2016. – 96 с.: – Режим доступа: по подписке. –

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262/>,

9. Таова., А.Х. Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (настольный теннис) [Электронный ресурс]: для студентов направления подготовки 36.05.01 «Ветеринария» всех форм обучения составители А.Х.Таова., А.А.Татарканов, Х.Х-Х,Токов// - Нальчик: КБГАУ им. В.М.

Кокова, 2018.- 326 с. эл. опт. диск (CD-ROM).

10. 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 собеседованиях, 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
«Российское образование» - федеральный портал	http://www.edu.ru/index.php
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	http://window.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/
Советский спорт	www.sovsport.ru
Спорт в РТ - tatsport.com Спорт-экспресс	www.sport-express.ru
Агроакадемсеть- базы данных РАСХН.	http://www.vniikormov.ru/pub/0004/lektcii-poslevuzovskogo-obrazovaniia-po-spetcialnosti-06-01-06-lugovodstvo-lekarstvennye-i-efirno-maslichnye-kultury-01.php

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

1.	Практические занятия	стадион (110х60м) 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.

