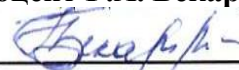


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.М.КОКОВА»**

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

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
доцент Г.А. Бекаров



« 27 » мая 2025 г

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

Направление подготовки - **38.03.04 Государственное и муниципальное управление**

Направленность (профиль) – **Государственное и муниципальное управление**

Квалификация выпускника – **бакалавр**

Курс обучения **1(1-2)**

Семестр **1-2 (2-3)**

Форма обучения - **очная (очно/заочная)**

НАЛЬЧИК 2025

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту – н/теннис составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление утвержденного приказом Минобрнауки России от 13 августа 2020 г. N 1016 (далее – ФГОС ВО) и рабочего учебного плана подготовки бакалавров по данному направлению.

Составитель (и) рабочей программы:

ст. преподаватель  А.А Татарканов

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания.

протокол от «22» мая 2025 г. № 10

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент  Э.Б.Яхутлова

Одобрено методической комиссией факультета экономики и управления

протокол от «23» мая 2025 г. № 9

Председатель МК факультета экономики и управления

к.э.н., доцент  Г.А.Бекаров

Согласовано:

/ Директор научной библиотеки  И.А. Шогенова

«22» мая 2025 г.

1. Цели и задачи дисциплины

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

Задачами дисциплины являются:

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

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

Коды компет енций	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> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. Уметь: организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.
		ИД-2 <small>УК-7</small> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. Владеть: средствами и методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

		ИД-3 _{ук-7} Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности. Уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки. Владеть: способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.
--	--	--	--

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 направления подготовки 38.03.04. Государственное и муниципальное управление, направленность (профиль) Государственное и муниципальное управление

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						Очно/заочная форма обучения					
	Всего	семестр					Всего	семестр				
	часов	1	2	3	4	5	часов	1	2	3	4	5
Контактная, работа, в том числе (час):	234	36	36	54	54	54						
практические занятия	234	36	36	54	54	54						
2.Самостоятельная работа (час):	94	18	18	18	18	22	328	54	54	72	72	76
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 (час):	328	54	54	72	72	76	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 дисциплины (модуля) структурированное по темам (разделам) с указанием отведенных на них количества часов и видов учебных занятий (очно/заочная 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	0	32
2.	Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе	0	0	34
3.	Техническая подготовка в настольном теннисе	0	0	72
4.	Тактическая подготовка в настольном теннисе	0	0	50
5.	Специальная и волевая психическая подготовка	0	0	20
6	Спортивная подготовка в настольном теннисе	0	0	66
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	0	54
Итого по дисциплине:		0	0	328

4.3.Содержание разделов дисциплины

4.3.1. Практические занятия (1 - 2 семестр)

№ разд ела дисц ипл ины	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ занятия	Тематика практических занятий	Трудовое
				мощность час очно
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	2

			направленной коррекции. Обучение короткому и длинному накату. Обучение подрезке открытой и закрытой ракеткой. ОФП, СФП - формирование координационных способностей.	
1,2,3,4.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе.	Занятие 5	Обучение методам оценки и коррекции осанки и телосложения. Совершенствование способов держания ракетки, техники подрезки открытой и закрытой ракеткой. ОФП, СФП – развитие ловкости.	2
		Занятие 6	Обучение методам самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Совершенствование стоек и перемещений теннисиста. Совершенствование техники удара толчком слева, накат слева. ОФП, СФП – развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2
		Занятие 7	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Совершенствование удара, подачи и ее приема. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка	2
		Занятие 8	Ознакомление с методикой реализации взаимосвязи физической с технической и тактической подготовкой в избранном виде спорта. Совершенствование подрезки открытой и закрытой ракеткой. Обучение топ-спину справа и слева. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости	2
1,2,3,7.	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	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.	2

	подготовка в настольном теннисе, Профессионально-прикладная физическая подготовка		Учебно-тренировочная игра.	
		Занятие 15	Ознакомление с методикой самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Совершенствование наката открытой ракеткой справа и закрытой ракеткой слева, короткого и длинного наката. Развитие силы верхнего плечевого пояса: упражнения на тренажёрах. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	2
		Занятие 16	Совершенствование топ-спина справа и слева. ОФП, Ознакомление с методикой проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Совершенствование топ-спина справа и слева Развитие ловкости. Обучение технико-тактическим действиям в защите: учебная игра по 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	Занятие 25	Совершенствование подрезки открытой и закрытой. Развитие силовых качеств. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	2

	специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе.	Занятие 26	Совершенствование удара, подачи и ее приема. Развитие ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 27	Совершенствование короткого и длинного наката. ракеткой. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости. Тактические действия в парной игре в защите и нападении: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 28	Совершенствование топ-спина справа и слева. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий игроков в парной игре: учебно-тренировочная игра	2
1,2,3 .	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе.	Занятие 29	Совершенствование подач. «Маятник». ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 30	Совершенствование удара толчком слева и справа, удара подрезки слева и справа. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите: учебно-тренировочные игры.	2
		Занятие 31	Обучение технике удара «крученая свеча». СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка, челночный бег. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите: учебно-тренировочные игры.	2
		Занятие 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
4.3.2. Практические занятия (3 семестр)				
2,3,4 .	Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая	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

	подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе.	Занятие 38	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 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	Занятие	Совершенствование удара толчком слева, удар накат	2

.	и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Спортивная подготовка в настольном теннисе.	48	слева, удар накат справа. ОФП, СФП: прыжковые упражнения, челночный бег, упражнения на гимнастической стенке. Нервно-мышечная релаксация. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	
		Занятие 49	Совершенствование подачи: «Маятник», подача накатом, накат открытой ракеткой справа, накат закрытой ракеткой слева. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка, Аутогенная тренировка. Совершенствование тактических действий: тактика парной игры.	2
		Занятие 50	Совершенствование способов передвижений, техники ударов - удар толчком слева, удар накат слева, удар накат справа. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: быстрая, постепенная, длительная форма атаки и защиты, учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 51	Совершенствование техники подачи мяча с левым верхним вращением и с левым нижним вращением, «Маятник», «Веер». Тактические комбинации (двухходовки, трехходовки и т.п.). ОФП, СФП: специально-беговые упражнения на развитие быстроты. Совершенствование технико-тактических действий: односторонний и двусторонний способ ведения игры.	2
2,3,4 ,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, Тактическая подготовка в настольном теннисе, Спортивная подготовка в настольном теннисе, Профессионально-прикладная физическая подготовка	Занятие 59	Совершенствование подачи при возвратно-поступательном движении. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 60	Совершенствование стоек и перемещений в нападении и защите. Совершенствование технико-тактических действий. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 61	Совершенствование техники топ-спина, подачи и ее приема. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. ОФП, СФП: упражнения на быстроту и ловкость. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите: учебная игра.	2
2,3,4 ,6.	Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, 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
4.3.3. 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.	2

			Учебно-тренировочная игра.	
2,3..	Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе,	Занятие 69	Совершенствование стоек и перемещений в защите и нападении. Развитие ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 70	Совершенствование топ-спина справа и слева. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости. Тактические действия в парной игре в защите и нападении: учебно-тренировочная игра.	2
3,4,6,7.	Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе, Спортивная подготовка в настольном теннисе, Профессионально-прикладная физическая подготовка	Занятие 71	Совершенствование подрезки открытой и закрытой. Развитие силовых качеств. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 72	Совершенствование удара, подачи и ее приема. Развитие ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 73	Совершенствование короткого и длинного наката ракеткой. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости. Тактические действия в парной игре в защите и нападении: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 74	Совершенствование топ-спина справа и слева. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий игроков в парной игре: учебно-тренировочная игра	2
		Занятие 75	Совершенствование 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	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	Совершенствование удара «крученая свеча». ОФП,	2

	настольном теннисе.	82	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.	
		Занятие 83	Совершенствование техники топ-спина справа и слева. ОФП, СФП: развитие общей выносливости и ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
2,3,4 .	Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в настольном теннисе	Занятие 84	Совершенствование техники удара толчком слева, удар накат слева, удар накат справа. ОФП СФП: упражнения на выносливость, гибкость. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра.	2
		Занятие 85	Совершенствование удара «крученая свеча». ОФП, СФП: развитие активной гибкости. Совершенствование тактики командной игры, ознакомление с тактикой игры с учетом особенностей отдельных соревнований (характер судейства, поведение болельщиков, состояние мест соревнований, возможности своих противников).	2
		Занятие 86	Совершенствование техники удара толчком слева, удар накат слева, удар накат справа. ОФП: развитие общей выносливости - бег на длинные дистанции. Совершенствование технико-тактических действий: 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
4.3.4. Практические занятия (5семестр)				
1,2,3 ,4.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая	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)	2

	подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе.		хватка-«рукопожатие», вертикальная (азиатская) хватка «пером».. Тактические комбинации (двухходовки, трехходовки). ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. Учебно-тренировочные игры.	
		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, Спортивная подготовка в настольном теннисе.	Занятие 103	Совершенствование удара толчком слева, удар накат слева, удар накат справа. ОФП, СФП: прыжковые упражнения, челночный бег, упражнения на гимнастической стенке. Нервно-мышечная релаксация. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 104	Совершенствование 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 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 выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
2,3,4,5.	Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе, Тактическая подготовка в 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 4 семестр:		27		54
Всего по дисциплине:		117		234

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

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

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

На самостоятельную работу при изучении данной дисциплины отводится по очной форме обучения (заочной форме обучения) соответственно 94 (328) часа, из них 88(328) часа выделяется на самостоятельное изучение отдельных тем (модулей). При самостоятельном изучении отдельных вопросов и тем основными видами самостоятельной работы обучающихся являются: проработка учебников, учебных пособий, учебно-методической литературы и информационно-образовательных ресурсов, конспектирование материалов, подготовка к тестированию, к контрольным мероприятиям, подготовка к промежуточной аттестации.

Объем часов выделяемых для подготовки и прохождения промежуточной аттестации

(6 ч. по очной форме и 0 ч. по очно/заочной форме обучения), используется для самостоятельной подготовки обучающихся к зачету.

№ разд.	Тема и вопросы самостоятельной работы студентов	Объем часов очно (заочно)	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, годового, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочных занятий. 3. Методики эффективных и экономичных способов овладения специальными умениями и навыками. 4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств избранного вида спорта для их направленной коррекции. 5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. 8. Методика реализации взаимосвязи физической с технической и тактической подготовкой в избранном виде спорта. 9. Методы сравнительного анализа собственных возможностей с модельными характеристиками спортсмена высокого класса. 10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. 11. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий избранным видом 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.	10(32)	[1] [2] [3] [4]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта.
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(34)	[1] [2]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта.
3.	Тема: Техническая подготовка Основные технические приемы игры. 1.1 <i>Исходные положения (стойки).</i> Правосторонняя стойка вполоборота, боком, высокая, средняя, низкая. Нейтральная (основная) стойка – широкая, узкая, средняя. Левосторонняя стойка вполоборота, боком, в ближайшей зоне, в средней зоне, в дальней зоне, в левом углу, в середине, в правом углу. <i>Способы передвижений.</i> Безшажный способ передвижения: без переноса общего центра тяжести (ОЦТ), с небольшим переносом ОЦТ, с полным переносом ОЦТ. Шаги – одношажный с выпадом, с переступанием, приставной, скрестный, передний, задний. Прыжки- с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую. Рывки с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища вперед, назад. 1.2 <i>Способы держания ракетки</i>	16(72)	[1] [2]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта.

	<p>(<i>хватки</i>): горизонтальная (европейская) «рукопожатие», вертикальная (азиатская) «пером».</p> <p>1.3 <i>Поддачи</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) без вращения, «плоская»; 2) с нижним вращением; 3) с верхним вращением; 4) с вращением вправо; 5) с вращением влево; 6) с вращением по ходу часовой стрелки - вправо; 7) с вращением против часовой стрелки - влево; 8) с вращением вверх—вправо; 9) с вращением вниз—влево; 10) с вращением вверх—влево; 11) с вращением вниз—вправо; 12) с правым верхним вращением; 13) с правым нижним вращением; 14) с левым верхним вращением; 15) с левым нижним вращением; 16) с верхне-правым вращением; 17) с верхне-левым вращением; 18) с нижне-правым вращением; 19) с нижне-левым вращением. <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). <i>Прием подач</i> - антиципация (способность предугадать), по характеру подготовки соперника к выполнению подачи, по темпу и характеру полета мяча, по траектории полета и скорости мяча, по опыту - неожиданность при приеме подачи; последовательность, соединение со следующими действиями. 1.4 <i>Технические приемы</i>. Технические приемы без вращения мяча – толчок откидка, подставка. Технические приемы с нижним вращением – срезка, подрезка, запил, резаная свеча. Технические приемы с верхним вращением – накат, топ-спин, топс-удар, крученая свеча. 1.5 Нестандартные приемы-финты, укоротки, скидки. 1.6 Дополнительные движения и действия, для формирования индивидуального стиля и технической манеры спортсмена. 1.7_Второстепенные элементы движений характерные для отдельных спортсменов.</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. 2. <i>Общие и локальные задачи тактики игры</i>: тактика игры с учетом физической подготовленности, индивидуальных особенностей и психологического характера, спортсмена. 3 Тактика игры с учетом особенностей отдельных соревнований (характер судейства, поведение болельщиков, состояние мест соревнований, возможности своих противников).</p>	14(50)	[1] [2]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта.

5.	Тема: Специальная и волевая психическая подготовка 1. Системно усложненные двигательные задания. 2. Соревнования и соревновательный метод. 3. Нервно - мышечная релаксация. 4. Аутогенная тренировка. 5. Идеомоторная тренировка. 6. Сенсорная репродукция образов.	6(20)	[1] [2] [4]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта.
6.	Тема: Спортивная подготовка 1. Предупреждение травматизма. 2. Комплексы упражнений для формирования двухкомпонентных связей между навыками техники игры и физическими качествами. 3. Комплексы упражнений для формирования многокомпонентных связей технико-тактической, физической и психофизической подготовки. 4. Целостная игровая деятельность. 5. Подготовительные игры, подвижные игры, учебные игры по упрощенным правилам, учебно-тренировочные игры, контрольные игры. 6. Виды и правила соревнований. 7. Система студенческих спортивных соревнований. 8. Инструкторская и судейская практика.	16(66)	[1] [2]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта.
7.	Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка. 1. Общая, специальная, спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. 2. Средства и методы ППФП. 3. Развитие основных и профессионально-прикладных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков. 4. Комплексы физических упражнений с профессионально-прикладной направленностью. 5. Прикладные элементы и упражнения избранного вида спорта. 6. Тестирование профессионально-прикладной подготовленности.	12(54)	[1] [2] [4]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта.
Итого:		88(328)		

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

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования при текущем 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. Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе. 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
2.	Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе. 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 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 упражнений
	Раздел 4. Тактическая подготовка в настольном теннисе.		
	Раздел 5. Специальная и волевая психическая подготовка.		
3.	Раздел 3. Техническая подготовка в настольном теннисе.	УК-7; ИД-1; ИД-2. 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 сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания при текущем 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 38.03.04 Государственное и муниципальное управление компетенция УК-7 формируется при изучении дисциплин, прохождения практики и ГИА

Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Дисциплины, практики, ГИА, через которые формируется компетенция (компоненты)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
УК-7	Б1.О.20 Физическая культура и спорт	2
	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту	5
	Б3.01 Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	8

** Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы определяются семестром изучения дисциплин и прохождения практик, 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	Планируемые результаты обучения	Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания			
		минимальный	пороговый	средний	высокий
		Оценка			

компетенции, этапы освоения		не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
ИД-1 УК-7- (второй этап) Поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.	Не знает: основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.	Частично знаком основами здорового образа жизни, факторами формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.	Достаточно владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.	В полной мере владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения ценностного отношения к физической культуре и спорту
	Уметь: организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.	не обладает умениями организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.	Частично обладает умениями организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.	Умеет фрагментарно организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.	Умеет организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.
	Владеть навыками: практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	Не владеет - навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	Не в полной мере владеет навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	Способен обеспечить на достаточном уровне практические умения, сохранять и укреплять индивидуальное здоровье.	Владеет на высоком уровне практическими умениями, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.
ИД-2 УК-7- (второй этап) Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Не знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Частично знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Знает на достаточно высоком уровне основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	На высоком уровне знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
	Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием	Не умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием	Не в полной мере умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с	На достаточно хорошем уровне умеет преодолевать искусственные и естественные	На высоком уровне умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием

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
	разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.	разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.	использование м разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.	препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.	разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.
	Владеет навыками: физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Не владеет навыками: физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Знаком с некоторыми элементами: физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Владеет навыками: физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	В полной мере владеет: методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
УК-7-ИД-3 (второй этап) Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности	Не знает требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности	знаком с требованиями к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности	Достаточно хорошо знаком с требованиями к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности	Достаточно хорошо знаком с требованиями к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности
	Уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	Не умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	Частично умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	Умеет фрагментарно планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.
	Владеть навыками: устойчивого обеспечения работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	Не владеет способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	Не в полной мере владеет способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	Владеет способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	В полной мере владеет способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки

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
			умственной нагрузки.		

**7.3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения индикаторов достижения компетенции
ИД-1ук-7, ИД-2ук-7 ИД-3-ук-7 в процессе освоения образовательной программы**

7.3.1. Тесты (контрольные нормативы) для подготовки к текущим контрольным мероприятиям

3,5 семестр

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

3,5 семестр

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

3,5 семестр

№ п\п	Характеристика направленности тестов	Муж. /Жен	Оценка в баллах									
			2 курс					3 курс				
1.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг- вес более 85 кг		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		М	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	Ж	60	50	40	30	20	60	50	40	30	20
2.	По выбору студента: "Накат" справа против "подрезки", раз /Накат" слева против "подрезки", раз	М	10	8	6	4	3	10	8	6	4	3
		Ж	10	8	6	4	3	10	8	6	4	3
3.	Приседание на одной ноге, без опоры (кол-во раз на каждой)	М	12	10	8	6	4	14	12	10	8	6
	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	Ж	12	10	8	6	4	14	12	10	8	6

4 семестр

№ п\п	Характеристика направленности тестов	Муж. /Жен	Оценка в баллах									
			2 курс					3 курс				
1.	Поднимание прямых ног в висе до перекладины (кол-во)		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		М	7	5	3	2	1	7	5	3	2	1
	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

4 семестр

№ 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

4 семестр

№ 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 – 5б	М	12,00 12,10	12,35 13,45	13,10 13,20	13,50 14,00	14,00 14.10	12,00 12,10	12,35 13,45	13,10 13,20	13,50 14,00	14,00 14.10

7.3.2 Тесты для текущего контроля знаний обучающихся

*Сет или партия в настольном теннисе это:

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

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

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

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

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

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

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

*Высота сетки для настольного тенниса равна:

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

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

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

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

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

*Какой вид хватки ракетки не используется в настольном теннисе:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. два
2. три
3. один
4. ни одного

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

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

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

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

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

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

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

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

2-курс 4 семестр

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

3-курс 5 семестр

№п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Поддача (по выбору): накатом, открытой ракеткой справа, накат закрытой ракеткой слева (кол-во из 6 подач)	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг - вес более 85 кг	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2					
	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)						60	50	40	30	20
3	Бег-2000м. (м/с)						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
	Бег-3000м. (м/с)	12,00	12,35	13,00	13,50	14,30					

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

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

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

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

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

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

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

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

Дополнительная литература

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

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

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

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

7. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие: / Л.К. Серова. – Москва : Спорт, 2016. – 96 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-27-5. – Текст: электронный.

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

9. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

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

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

Система университетского обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий, к ним относятся практические занятия, проводимые в

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

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

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

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

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

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

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

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

Самостоятельная работа во внеаудиторное время может включать:

- подготовку к практическим занятиям (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения

в течение вне учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия, участие в соревнованиях);

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

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

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

Подготовка к промежуточной аттестации.

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

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

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

11.1 Лицензионное программное обеспечение

AutoDesk AutoCad 2012 Education Product Standalone б/н

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

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

11.2 Интернет-ресурсы свободного доступа

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	http://www.edu.ru/index.php
БД «AGROS»- международная документографическая база данных по проблемам АПК, охватывает все научные публикации (книги, брошюры, авторефераты, диссертации, труды сельскохозяйственных научных учреждений).	http://www.cnsnb.ru/cataloga.shtm
Спортивные ресурсы в сети Интернет	http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
Культура физическая и здоровье	http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	http://window.edu.ru/
Агроакадемсеть- базы данных РАСХН.	http://www.vniikormov.ru/pub/0004/lektcii-poslevuzovskogo-obrazovaniia-po-spetsialn-osti-06-01-06-lugovodstvo-lekarstvennye-i-efirno-maslichnye-kultury-01.php
Советский спорт	www.sovsport.ru
Спорт в РТ - tatsport.com Спорт-экспресс	www.sport-express.ru

Федерация настольного тенниса России	(ФНТР)- http://ttfr.ru/
Международная федерация настольного тенниса	(ITTF) - www.ittf.com/

12. Описание материально-техническое 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