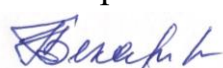


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
В.М.КОКОВА»  
ФАКУЛЬТЕТ «ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ»  
КАФЕДРА «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан факультета  
«Экономика и управление»  
Бекаров Г.А.  
  
27 мая 2025 г.

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

Направление подготовки **19.03.02 Продукты питания из растительного сырья**

Направленность (профиль) программы **Технология хлеба, макаронных и кондитерских изделий**

Квалификация выпускника - **бакалавр**

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 направлению подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 августа 2020 г. N 1041 (далее – ФГОС ВО) и рабочего учебного плана подготовки бакалавров по данному направлению.

Составитель рабочей программы

ст.преподаватель



Ф.И.Раков

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания.

протокол от «22» мая 2025 г. № 10

Заведующий кафедрой

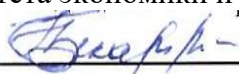
к.п.н., доцент  Э.Б.Яхутлова

Одобрено методической комиссией факультета экономики и управления

протокол от «23» мая 2025 г. № 9

Председатель МК факультета экономики и управления

к.э.н., доцент



Г.А.Бекаров

Согласовано:

Директор научной библиотеки



И.А. Шогенова

«22» мая 2025 г.

## 1. Цели и задачи дисциплины

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

**Задачами дисциплины** являются:

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

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

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

		конкретной профессиональной деятельности	сохранять и укреплять здоровье. <b>Владеть:</b> средствами и методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
--	--	--	---

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

«Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту – настольный теннис» входит в часть формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины(модули)», учебного плана направления подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья, направленность (профиль) Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий.

### 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
<b>Контактная, работа, в том числе:</b>	<b>234</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
практические занятия	234	36	36	54	54	54
<b>2.Самостоятельная работа</b>	<b>94</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22</b>
<b>2.1</b> Самостоятельное изучение отдельных тем модуля, подготовка к практическим работам	88	18	18	16	16	20
<b>2.2</b> Подготовка и прохождение промежуточной аттестации: зачет	6	-	-	2	2	2
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>76</b>

( )\* - занятия, проводимые в интерактивных формах.

#### 4.1. Содержание дисциплины (модуля) структурированное по темам (разделам) с указанием отведенных на них количества академических 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
<b>Итого по дисциплине:</b>		0	234	88

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

### 4.2.1 Практические занятия (1 - 2 семестр)

№ разд ела дисц ипл ины	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ заняти я	Тематика практических занятий	Трудовое время
				в часах
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, годового, 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.	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 тренажерах. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 16	Совершенствование топ-спина справа и слева. ОФП, Ознакомление с методикой проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Совершенствование топ-спина справа и слева Развитие ловкости. Обучение технико-тактическим действиям в защите: учебная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 17	Методика реализации взаимосвязи физической с технической и тактической подготовкой в избранном виде спорта. Развитие быстроты. Совершенствование стоек и перемещений в нападении и защите: сочетание способов передвижения теннисиста.	2
		Занятие 18	Совершенствование удара, подачи и ее приема. Совершенствование наката открытой ракеткой справа и закрытой ракеткой слева. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам..	2
<b>Итого 1 семестр:</b>		<b>18</b>		<b>36</b>
1,4,5	Методика обучения избранного вида спорта, Тактическая подготовка в настольном теннисе, Специальная и волевая психическая подготовка	Занятие 19	Совершенствование подрезки открытой и закрытой ракеткой ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка, челночный бег. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 20	Совершенствование топ-спина справа и слева. ОФП, СФП - упражнения на быстроту и ловкость. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите: учебная игра.	2
1,2,3	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в настольном теннисе, Техническая подготовка в настольном теннисе.	Занятие 21	Совершенствование подрезки открытой и закрытой ракеткой. . Развитие общей выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 22	Совершенствование удара толчком слева. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 23	Совершенствование стоек и перемещений в защите и нападении. Развитие ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 24	Совершенствование топ-спина справа и слева. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости. Тактические действия в парной игре в защите и нападении: учебно-тренировочная игра.	2
1,2,3,4.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и	Занятие 25	Совершенствование подрезки открытой и закрытой. Развитие силовых качеств. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным 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
4.2.2. 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
4.2.3. 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.	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
4.2.4. 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 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 контрольным балльно-рейтинговым мероприятиям, подготовкам 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.	<b>Тема: Методика обучения избранного вида спорта 1.</b> Организационно-правовые основы избранного вида спорта, история развития, основные понятия и термины. 2. Методика перспективного, годичного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочных занятий. 3. Методики эффективных и экономичных способов овладения специальными умениями и навыками. 4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств избранного вида спорта для их направленной коррекции. 5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. 8. Методика реализации взаимосвязи физической с технической и тактической подготовкой в избранном виде спорта. 9. Методы сравнительного анализа собственных возможностей с модельными характеристиками спортсмена высокого класса. 10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. 11. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий избранным 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	[1] [2] [3] [4]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта.
2.	<b>Тема: Общая физическая и специальная подготовка</b> 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.	<b>Тема: Техническая подготовка</b> 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	[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>Подачи</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) без вращения, «плоская»;</li> <li>2) с нижним вращением;</li> <li>3) с верхним вращением;</li> <li>4) с вращением вправо;</li> <li>5) с вращением влево;</li> <li>6) с вращением по ходу часовой стрелки - вправо;</li> <li>7) с вращением против часовой стрелки - влево;</li> <li>8) с вращением вверх—вправо;</li> <li>9) с вращением вниз—влево;</li> <li>10) с вращением вверх—влево;</li> <li>11) с вращением вниз—вправо;</li> <li>12) с правым верхним вращением;</li> <li>13) с правым нижним вращением;</li> <li>14) с левым верхним вращением;</li> <li>15) с левым нижним вращением;</li> <li>16) с верхне-правым вращением;</li> <li>17) с верхне-левым вращением;</li> <li>18) с нижне-правым вращением;</li> <li>19) с нижне-левым вращением.</li> </ol> <p>Подачи при поступательном движении руки с ракеткой - подача накатом, подача подрезкой и толчок. подача при дугообразном движении - подача (маятник). подача при возвратно-поступательном движении. Подачи 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.</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><b>Тема: Тактическая подготовка</b> 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	[1] [2]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта.

5.	<b>Тема: Специальная и волевая психическая подготовка</b> 1. Системно усложненные двигательные задания. 2. Соревнования и соревновательный метод. 3. Нервно - мышечная релаксация. 4. Аутогенная тренировка. 5. Идеомоторная тренировка. 6. Сенсорная репродукция образов.	6	[1] [2] [4]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта.
6.	<b>Тема: Спортивная подготовка</b> 1. Предупреждение травматизма. 2. Комплексы упражнений для формирования двухкомпонентных связей между навыками техники игры и физическими качествами. 3. Комплексы упражнений для формирования многокомпонентных связей технико-тактической, физической и психофизической подготовки. 4. Целостная игровая деятельность. 5. Подготовительные игры, подвижные игры, учебные игры по упрощенным правилам, учебно-тренировочные игры, контрольные игры. 6. Виды и правила соревнований. 7. Система студенческих спортивных соревнований. 8. Инструкторская и судейская практика.	16	[1] [2]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта.
7.	<b>Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> 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	[1] [2] [4]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта.
<b>Итого:</b>		88		

## 6. Фонд оценочных средств, для проведения текущего контроля обучающихся по дисциплине (модуль)

### 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.	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. Раздел 4. Тактическая подготовка в настольном теннисе.	УК-7; ИД-1; ИД-2.	Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений

3.	Раздел 5. Специальная и волевая психическая подготовка.	<b>УК-7; ИД-1; ИД-2.</b>	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.	<b>УК-7; ИД-1; ИД-2.</b>	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.	<b>УК-7; ИД-1; ИД-2.</b>	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.	<b>УК-7; ИД-1; ИД-2.</b>	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.	<b>УК-7; ИД-1; ИД-2.</b>	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.	<b>УК-7; ИД-1; ИД-2.</b>	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.	<b>УК-7; ИД-1; ИД-2.</b>	Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных
	Раздел 6. Спортивная подготовка в настольном теннисе.		

	Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		упражнений
--	---	--	------------

## **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 универсальных 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 – настольный теннис» предусмотрено участие дисциплины в формировании следующих компетенций:

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

В процессе освоения образовательной программы по 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья компетенция **УК-7**, формируется при изучении дисциплин, 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.04 Физическая культура и спорт	2
	<b>Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту</b>	5
	Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	8

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

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

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
УК-7-ИД-1 (пятый этап)	<b>Знать:</b> основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.	<b>Не знает:</b> основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.	<b>Частично знаком</b> основами здорового образа жизни, факторами формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.	Достаточно владеет <b>знаниями об</b> основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.	<b>В полной мере</b> владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту
	<b>Уметь:</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.	<b>не обладает умениями</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.	Частично обладает <b>умениями</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.	<b>Умеет фрагментарно</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.	<b>Умеет</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.
	<b>Владеть навыками:</b> практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	<b>Не владеет - навыками</b> практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	<b>Не в полной мере владеет</b> навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	<b>Способен обеспечить на достаточном уровне</b> практические умения сохранять и укреплять индивидуальное здоровье.	<b>Владеет на высоком уровне</b> практическими умениями, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.
УК-7-ИД-2 (пятый этап)	<b>Знать:</b> основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	<b>Не знает основы</b> профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной	Частично знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной	<b>Знает на достаточно высоком уровне</b> основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных	<b>На высоком уровне знает</b> основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой

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
		целевой направленности.	целевой направленности.	ых занятий различной целевой направленности.	направленности.
	<b>Уметь:</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.	<b>Не умеет преодолевать</b> искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.	<b>Не в полной мере умеет</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.	<b>На достаточно хорошем уровне умеет</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.	<b>На высоком уровне умеет</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.
	<b>Владеет навыками:</b> физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	<b>Не владеет навыками:</b> физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	<b>Знаком с некоторыми элементами:</b> физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	<b>Владеет навыками:</b> физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	<b>В полной мере владеет:</b> методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

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

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

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

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

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



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

#### 4 семестр

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

**\*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 2курс 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

### 2курс 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

### 3курс 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 направлению подготовки (специальности), которые размещаются на информационных стендах институтов (факультетов) 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 : непо-средственный.

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/>
- **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>
- **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>
- **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 31.10.2025

#### **11.2 Интернет-ресурсы свободного доступа**

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	<a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a>
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Спортивные ресурсы в сети Интернет	<a href="http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php">http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php</a>
Культура физическая и здоровье	<a href="http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/">http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/</a>
Советский спорт	<a href="http://www.sovsport.ru">www.sovsport.ru</a>
Спорт в РТ - tatsport.com Спорт-экспресс	<a href="http://www.sport-express.ru">www.sport-express.ru</a>
Агроакадемсеть- базы данных РАСХН.	<a href="http://www.vniikormov.ru/pub/0004/lekcii-poslevuzovskogo-obrazovaniya-po-spetcialnosti-06-01-06-lugovodstvo-lekarstvennye-i-efirno-maslichnye-kultury-01.php">http://www.vniikormov.ru/pub/0004/lekcii-poslevuzovskogo-obrazovaniya-po-spetcialnosti-06-01-06-lugovodstvo-lekarstvennye-i-efirno-maslichnye-kultury-01.php</a>

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

1.	Практические занятия	стадион (110x60м) спортивные залы игровые-2; тренажерные залы -2	стандартный комплект тренажерных устройств: стойки, флажки, фишки мячи (футбольные-10 штук) мячи (волейбольные- 10 штук) мячи (баскетбольные- 15 штук) гимнастические коврики для – 10 штук теннисные ракетки – 12 штук теннисные мячи - 20 штук.
----	----------------------	--	--

			теннисные столы - 9 штук.
--	--	--	---------------------------

2.	Самостоятельная работа	Учебная аудитория (компьютерный класс с выходом в Интернет), для организации самостоятельной работы обучающихся; читальный зал научной библиотеки	Доска аудиторная, специализированная мебель, компьютеры с выходом в интернет
----	------------------------	---	--