

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет физической культуры



**Рабочая программа дисциплины**

Элективные курсы по физической культуре и спорту

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**43.03.02– Туризм**

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки

**Технология и организация экскурсионных услуг**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**Очная/заочная**

**Год начала подготовки - 2022**

*(по учебному плану)*

Карачаевск, 2023

Составитель: старший преподаватель Салпагаров Умар Солтан-Хамитович

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017 №516, с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г.; образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 43.03.02 Туризм, профиль – «Технология и организация экскурсионных услуг»; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на 2023-2024 уч.год на заседании кафедры ТОФК и туризма:

Протокол № 10 от 30.06.2023г.

Зав. кафедрой ТОФК и туризма



доц. Джирикова Ф.Д.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Наименование дисциплины</b> .....	4
<b>2. Место дисциплины в структуре образовательной программы</b> .....	4
<b>5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий</b> .....	6
(в академических часах) .....	6
<b>5.2. Тематика лабораторных занятий</b> .....	18
<b>5.3. Примерная тематика курсовых работ</b> .....	18
<b>6. Образовательные технологии</b> .....	18
<b>7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)</b> .....	19
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций.....	19
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины.....	24
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:.....	24
7.2.2. Примерные вопросы к промежуточной аттестации (зачет) .....	25
7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний обучающихся (УК-7) .....	27
7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний обучающихся .....	30
<b>8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса</b> .....	31
8.1. Основная литература: .....	31
<b>10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)</b> .....	33
10.1. Общесистемные требования .....	33
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	34
<i>10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения</i> .....	35
<b>11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b> .....	35
<b>12. Лист регистрации изменений</b> .....	36

## Наименование дисциплины

### Элективные курсы по физической культуре и спорту

#### **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

**Целями освоения дисциплины** «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются приобретение обучающимися знаний и умений по формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### **Задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения
- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами настольного тенниса.
- углубление потребности -мотивационной сферы будущих бакалавров в направлении спортивного самосовершенствования.
- формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- овладение системой практических умений и навыков средствами настольного тенниса, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра.
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1.

Дисциплина (модуль) изучается на 1-3 курсе в 1-6 семестре.

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Индекс	<b>Б1.В.22</b>
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2. Место дисциплин в структуре ОП ВО бакалавриата Дисциплина Б1.В.22 «Настольный теннис» относится к блоку (Элективных дисциплин по настольному теннису) дисциплин подготовки студентов по направлению 43.03.02 «Туризм»	
В результате изучения дисциплины студент должен понимать роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста, знать основы физической культуры и здорового образа жизни, владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке), приобрести личный опыт использования спортивной игры в «Настольный теннис» для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и для достижения личных жизненных и профессиональных целей	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: учебный курс логически связан с теоретическими основами истории физической культуры, биологии и безопасности жизнедеятельности.	

**3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модуля).  
В результате освоения дисциплины у студента формируется следующие компонентов.**

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы (ОП ВО), по специальности бакалавриат обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине</b>
<b>.Универсальные компетенции,</b>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p><b>знать:</b> основные принципы, средства и методы обучения в спортивной тренировке. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. основы методики спортивной тренировки, а также требования к рациональным вариантам форм спортивной тренировки..</p> <p><b>уметь:</b> формулировать конкретные задачи спортивной тренировки в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. оценивать эффективность занятий, анализировать технику двигательных действий, тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности,</p>

		адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
--	--	--

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 9 ЗЕТ, 328 академических часов.

Объем дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	328	328
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) * (всего)</b>	328	-
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	328	-
лекции		
практические занятия	328	-
лабораторные работы	-	-
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
курсовые работы	-	-
консультация перед экзаменом	-	-
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>		308
<b>Контроль самостоятельной работы</b>		20
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	Зачет	Зачет

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

Для очной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		
		всего	Аудиторные уч. занятия	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Пр		
	<b>Техническая подготовка настольный теннис.</b>				
	1курс (1 семестр)				

1	Тема 1. Общие основы теории настольного тенниса. Техника и тактика игры	2	2	УК-7	Промежуточная Контрольная
<b>Раздел 1 Основы техники игры.</b>					
2	Начального обучения способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений. Подброс мяча при подаче.	4	4	УК-7	Промежуточная Контрольная
3	Лфатлетические упражнения. Средства СФП Последовательное овладение элементами техники передвижений: а) приставным шагом; б) с крестным шагом; в) выпады вперед, в сторону. Обучение технике на месте в целом.	4	4	УК-7	Промежуточная Контрольная
4	Упражнения для развития чувства мяча Обучение и методика преподавания техники основных ударов (срезка, накат). практическое занятие. Обучение технике основных ударов: а) срезка, б) накат. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.	4	4	УК-7	Промежуточная Контрольная
5	Упражнения для развития быстроты. Обучение и методика преподавания ударов подставка, свеча. Обучение технике ударов а) подставка, б) свеча. Типичные ошибки при обучении методы их исправления. Учебная игра	4	4	УК-7	Промежуточная Контрольная
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>					
6	С/У на быстроту, координацию движений. Обучения тактическим действиям в одиночных играх: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления Учебная игра.	4	4	УК-7	Промежуточная Контрольная
7	Закрепление тактическим действиям в парных играх: а) в нападении; б) в защите. Учебная игра	4	4	УК-7	Промежуточная Контрольная

8	Обучения тактическим действиям: игра с коротких и длинных мячей. Учебная игра. Упражнения на координацию движений СУ.ОФП	4	4	УК-7	Промежуточная Контрольная
9	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. СУ.	4	4	УК-7	Промежуточная Контрольная
10	Закрепление тактических действия игроков в защите внутри линии и между линиями. Оценка игровой деятельности теннисистов. Учебная игра.	4	2	УК-7	Промежуточная Контрольная
	Всего	36	36		
<b>2 - ой семестр</b>					
<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>					
11	Тренировка ударов (накат) справа и слева на столе, сочетание ударов. Парные игры.	2	2		Промежуточная Контрольная
12	Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов. Удары без вращения мяча.	2	2		Промежуточная Контрольная
13	Комбинации элементов техники, владение мячом и ракеткой. С /Упр. на чувство мяча.	4	4		
14	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов с лева и с право. Упражнение на рук ног, на быстроту.	4	4		Промежуточная Контрольная
15	Закрепление техники ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку. тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке ОФП, СУ	4	4		Промежуточная Контрольная
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>					
16	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. ОФП.	4	4		Промежуточная Контрольная
17	Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.	2	2		Промежуточная Контрольная
18	Основы тактики и судейства.	4	4		Промежуточная



	Турниры. Свободная игра Л/атлетические упражнения				Контрольная
19	Тактическая подготовка Выбор позиции. Игра в крутилку в (право и влево) Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты.	4	4		Промежуточная Контрольная
20	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры	4	4		Промежуточная Контрольная
21	Оценка игровой деятельности теннисистов.	2	2		Промежуточная Контрольная
	ИТОГО	36	36		
		<b>2 курс</b>		<b>3-ой семестр</b>	
<b>Раздел 1. Техническая подготовка теннисиста</b>					
1	Совершенствование основным стойкам теннисиста. Техника работы ног при ударах справа и слева в движении. С/У	6	6		Промежуточная Контрольная
2	Совершенствование ударов с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет.	6	6		Промежуточная Контрольная
3	Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории, Обучение ударом с разным видом вращения мяча.	8	8		Промежуточная Контрольная
4	Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей.	6	6		Промежуточная Контрольная
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>					
5	Тактические схемы. Выполнение подач разным ударом.	8	8		Промежуточная Контрольная
6	Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра.	8	8		Промежуточная Контрольная
7	Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра.	8	8		Промежуточная Контрольная
8	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.	8	8		Промежуточная Контрольная
9	Игра с тренером. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	6	6		Промежуточная Контрольная

10	Оценка игровой деятельности теннисистов.	6	6		Промежуточная Контрольная
11	Контрольные тестирование	2	2		Промежуточная Контрольная
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<b>4-ой семестр</b>					
<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>					
1	Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, сочетание накатов с право и с лево.	6	6		Промежуточная Контрольная
2	Техника выполнения подач разным ударами Учебная игра.	8	8		Промежуточная Контрольная
3	Научить приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.	8	8		Промежуточная Контрольная
4	Обучение быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении. Срезке с лево с право и в сочетании.	8	8		Промежуточная Контрольная
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>					
5	Комбинаций применяемые в настольном теннисе. Выполнение подач разными ударами.	8	8		Промежуточная Контрольная
6	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке.	8	8		Промежуточная Контрольная
7	Совершенствование тактических действия против игроков различных стилей.	8	8		Промежуточная Контрольная
8	Комбинации с подачи направленной на с провоцирование соперника к атаке. Упражнения на совершенствования координации движений	8	8		Промежуточная Контрольная
9	Изучение способов увеличение скорости вращение при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести)	8	8		Промежуточная Контрольная
10	<b>Оценка игровой деятельности теннисистов.</b>	2	2		Промежуточная Контрольная
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<b>5-ой семестр</b>					

<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>					
1	Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. ОФП	4	4		Промежуточная Контрольная
2	Совершенствование подачи и их приёма	4	4		Промежуточная Контрольная
3	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланса с различного счета. СУ	6	6		Промежуточная Контрольная
4	Совершенствование быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении. Срезке с лево с право и в сочетании. Л/упражнения на ловкость, быстроту	6	6		Промежуточная Контрольная
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>					
5	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланс с различного счета. ОФП	6	6		Промежуточная Контрольная
6	актика парных игр, командной встреч. Игра с форой. СФП	4	4		Промежуточная Контрольная
7	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. СФП	6	6		Промежуточная Контрольная
8	Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2)	8	8		
9	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы.	8	8		Промежуточная Контрольная
10	<b>Оценка игровой деятельности теннисистов.</b>	2	2		Промежуточная Контрольная
	<b>Всего</b>				
<b>6-ой семестр</b>					
<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>					
12	Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств.	6	6		Промежуточная Контрольная
13	Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с	4	4		Промежуточная Контрольная

	техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.				
14	Совершенствование атакующих контра атакующих действий.	6	6		Промежуточная Контрольная
15	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	6	6		Промежуточная Контрольная
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>					
16	Розыгрыши (двухходовок) и (трех ходовок) (выигрыш вторым или третьим ходом	12	12		Промежуточная Контрольная
17	Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2)	8	8		
18	Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля	4	4		Промежуточная Контрольная
19	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы	6	6		Промежуточная Контрольная
20	<b>Оценка игровой деятельности теннисистов.</b>	2	2		
	<b>Всего</b>	54	54		
	<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>328</b>		

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		
		всего	Аудиторные уч. занятия Сам.р	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
<b>Техническая подготовка настольный теннис.</b>					
1 курс (1 семестр)					
1	Тема 1. Общие основы теории настольного тенниса. Техника и тактика игры	2	2	УК-7	Промежуточная Контрольная
<b>Раздел1 Основы техники игры.</b>					
2	Начального обучения способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений. Подброс мяча при подаче.	4		УК-7	Промежуточная Контрольная
3	Латлетические упражнения. Средства СФП Последовательное овладение	4	4	УК-7	Промежуточная Контрольная

	элементами техники передвижений: а) приставным шагом; б) с крестным шагом; в) выпады вперед, в сторону. Обучение технике на месте в целом.				
4	Упражнения для развития чувства мяча Обучение и методика преподавания техники основных ударов (срезка, накат). практическое занятие. Обучение технике основных ударов: а) срезка, б) накат. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.	4	4	УК-7	Промежуточная Контрольная
5	Упражнения для развития быстроты. Обучение и методика преподавания ударов подставка, свеча. Обучение технике ударов а) подставка, б) свеча. Типичные ошибки при обучении методы их исправления. Учебная игра	4	4	УК-7	Промежуточная Контрольная
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>					
6	С/У на быстроту, координацию движений. Обучения тактическим действиям в одиночных играх: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления Учебная игра.	4	4	УК-7	Промежуточная Контрольная
7	Закрепление тактическим действиям в парных играх: а) в нападении; б) в защите. Учебная игра	4	4	УК-7	Промежуточная Контрольная
8	Обучения тактическим действиям: игра с коротких и длинных мячей. Учебная игра. Упражнения на координацию движений СУ.ОФП	4	4	УК-7	Промежуточная Контрольная
9	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. СУ.	4	4	УК-7	Промежуточная Контрольная
10	Закрепление тактических действия игроков в защите	2	2	УК-7	Промежуточная Контрольная

	внутри линии и между линиями. Оценка игровой деятельности теннисистов. Учебная игра.				
	Контроль	4			
	Всего	36	36		
<b>2 - ой семестр</b>					
<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>					
11	Тренировка ударов (накат) справа и слева на столе, сочетание ударов. Парные игры.	2	2		Промежуточная Контрольная
12	Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов. Удары без вращения мяча.	2	2		Промежуточная Контрольная
13	Комбинации элементов техники, владение мячом и ракеткой. С /Упр. на чувство мяча.	4	4		
14	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов с лева и с право. Упражнение на рук ног, на быстроту.	4	4		Промежуточная Контрольная
15	Закрепление техники ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку. тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке ОФП, СУ	4	4		Промежуточная Контрольная
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>					
16	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. ОФП.	4	4		Промежуточная Контрольная
17	Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.	2	2		Промежуточная Контрольная
18	Основы тактики и судейства. Турниры. Свободная игра Л/атлетические упражнения	4	4		Промежуточная Контрольная
19	Тактическая подготовка Выбор позиции. Игра в крутилку в (право и влево) Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты.	4	4		Промежуточная Контрольная
20	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры	4	4		Промежуточная Контрольная
21	Оценка игровой деятельности	2	2		Промежуточная

	теннисистов.				Контрольная
	ИТОГО	36	36		
		<b>2 курс</b>		<b>3-ой семестр</b>	
<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>					
1	Совершенствование основным стойкам теннисиста. Техника работы ног при ударах справа и слева в движении. С/У	6	6		Промежуточная Контрольная
2	Совершенствование ударов с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет.	6	6		Промежуточная Контрольная
3	Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории, Обучение ударом с разным видом вращения мяча.	8	8		Промежуточная Контрольная
4	Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей.	6	6		Промежуточная Контрольная
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>					
5	Тактические схемы. Выполнение подач разным ударом.	8	8		Промежуточная Контрольная
6	Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра.	8	8		Промежуточная Контрольная
7	Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра.	8	8		Промежуточная Контрольная
8	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.	8	8		Промежуточная Контрольная
9	Игра с тренером. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	6	6		Промежуточная Контрольная
10	Оценка игровой деятельности теннисистов.	6	6		Промежуточная Контрольная
11	Контрольные тестирование	2	2		Промежуточная Контрольная
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
		<b>4-ой семестр</b>			
<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>					
1	Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, сочетание накатов с	6	6		Промежуточная Контрольная

	право и с лево.				
2	Техника выполнения подач разным ударами Учебная игра.	8	8		Промежуточная Контрольная
3	Научить приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.	8	8		Промежуточная Контрольная
4	Обучение быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении. Срезке с лево с право и в сочетании.	8	8		Промежуточная Контрольная
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>					
5	Комбинаций применяемые в настольном теннисе. Выполнение подач разными ударами.	8	8		Промежуточная Контрольная
6	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке.	8	8		Промежуточная Контрольная
7	Совершенствование тактических действия против игроков различных стилей.	8	8		Промежуточная Контрольная
8	Комбинации с подачи направленной на с провоцирование соперника к атаке. Упражнения на совершенствования координации движений	8	8		Промежуточная Контрольная
9	Изучение способов увеличение скорости вращение при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести)	8	8		Промежуточная Контрольная
10	<b>Оценка игровой деятельности теннисистов.</b>	2	2		Промежуточная Контрольная
	<b>Всего</b>	72	72		
<b>5-ой семестр</b>					
<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>					
1	Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. ОФП	4	4		Промежуточная Контрольная
2	Совершенствование подач и их приёма	4	4		Промежуточная Контрольная
3	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности	6	6		Промежуточная Контрольная



	атаки. Розыгрыш баланса с различного счета. СУ				
4	Совершенствование быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении. Срезке с лево с право и в сочетании. Л/упражнения на ловкость, быстроту	6	6		Промежуточная Контрольная
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>					
5	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланс с различного счета. ОФП	6	6		Промежуточная Контрольная
6	актика парных игр, командной встреч. Игра с форой. СФП	4	4		Промежуточная Контрольная
7	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. СФП	6	6		Промежуточная Контрольная
8	Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2)	8	8		
9	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы.	8	8		Промежуточная Контрольная
10	<b>Оценка игровой деятельности теннисистов.</b>	2	2		Промежуточная Контрольная
	<b>Контроль</b>	4			
	<b>Всего</b>	50	50		
<b>6-ой семестр</b>					
<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>					
12	Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств.	6	6		Промежуточная Контрольная
13	Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.	4	4		Промежуточная Контрольная
14	Совершенствование атакующих контра атакующих действий.	6	6		Промежуточная Контрольная
15	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	6	6		Промежуточная Контрольная
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>					

16	Розыгрыши (двухходовок) и (трех ходовок) (выигрыш вторым или третьим ходом)	12	12		Промежуточная Контрольная
17	Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2)	8	8		
18	Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля	4	4		Промежуточная Контрольная
19	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы	6	6		Промежуточная Контрольная
20	<b>Оценка игровой деятельности теннисистов.</b>	2	2		
	<b>Контроль</b>				
	<b>Всего</b>	54	54		
	<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>328</b>		

## 5.2. Тематика лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

## 5.3. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрено

## 6. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы обучающихся.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

### 1. Доклад с презентацией

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

### 2. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

## 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>УК-7</b>					
Базовый	<b>знать:</b> основные принципы, средства и методы обучения в спортивной тренировке. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы	Не знает формы регуляции социального поведения и социальных процессов; сущность, типологию, структуру основных социальных общностей, групп, институтов и организаций; содержание, причины и характер происходящих в современном обществе социальных процессов	В целом знает формы регуляции социального поведения и социальных процессов; сущность, типологию, структуру основных социальных общностей, групп, институтов и организаций; содержание, причины и характер происходящих в современном обществе социальных процессов	Знает формы регуляции социального поведения и социальных процессов; сущность, типологию, структуру основных социальных общностей, групп, институтов и организаций; содержание, причины и характер происходящих в современном обществе социальных процессов	

	<p>планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности основы методики спортивной тренировки, а также требования к рациональным вариантам форм спортивной тренировки..</p>				
<p><b>уметь:</b> формулировать конкретные задачи спортивной тренировки в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их</p>	<p>Не умеет формулировать конкретные задачи спортивной тренировки в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности и занимающихся, имеющихся условий для занятий оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения индивидуально</p>	<p>В целом умеет формулировать конкретные задачи спортивной тренировки в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности и занимающихся, имеющихся условий для занятий оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения индивидуально</p>	<p>Умеет формулировать конкретные задачи спортивной тренировки в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности и занимающихся, имеющихся условий для занятий оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения индивидуально</p>		

	<p>устранения выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. оценивать эффективность занятий, анализировать технику двигательных действий, тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения.</p>	<p>подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. оценивать эффективность занятий, анализировать технику двигательных действий, тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности и занимающихся, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения.</p>	<p>подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. оценивать эффективность занятий, анализировать технику двигательных действий, тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности и занимающихся, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения.</p>	<p>подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. оценивать эффективность занятий, анализировать технику двигательных действий, тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности и занимающихся, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения.</p>	
Повышенны й	<p><b>Владеть:</b> навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> <p><b>знать:</b> основные</p>	<p>Не владеет навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>	<p>В целом владеет навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>	<p>Владеет навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>	<p>В полном объеме знает</p>

	<p>принципы, средства и методы обучения в спортивной тренировке. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. основы методики спортивной тренировки, а также требования к рациональным вариантам форм спортивной тренировки..</p>				<p>основные принципы, средства и методы обучения в спортивной тренировке. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. основы методики спортивной тренировки, а также требования к рациональным вариантам форм спортивной тренировки..</p>
	<p><b>уметь:</b> формулировать конкретные задачи спортивной тренировки в различных звеньях системы физического воспитания с</p>				<p>Умеет в полном объеме формулировать конкретные задачи спортивной тренировки в различных звеньях системы физического воспитания с</p>

<p>учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. оценивать эффективность занятий, анализировать технику двигательных действий, тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся, определять причины</p>			<p>учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности и занимающихся, имеющихся условий для занятий оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. оценивать эффективность занятий, анализировать технику двигательных действий, тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности и занимающихся, определять причины ошибок, находить и</p>
---	--	--	--

	<p>ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>				<p>корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения.</p> <p>В полном объеме владеет навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>
--	--	--	--	--	---

**7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины**

**7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:**

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Профессиональная направленность физического воспитания
3. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
10. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.

**Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:**

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.



Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;

- доклад длинный, не вполне четкий;

- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;

- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;

- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;

- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;

- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

### **7.2.2. Примерные вопросы к промежуточной аттестации (зачет)**

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Профессиональная направленность физического воспитания
3. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
10. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
12. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
13. Влияние образа жизни на здоровье.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
16. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
17. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
18. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
19. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
20. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
21. Развитие физических качеств у студентов.
22. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой.
23. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
24. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

25. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
26. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
27. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов.

**Критерии оценки устного ответа на зачете по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:**

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если им показаны хотя бы удовлетворительные знания по изучаемому курсу, проявлены способности к самостоятельному логическому мышлению, показаны знания практически всех вопросов, хотя бы и с незначительными погрешностями;

- оценка «не зачтено» ставится, когда студент проявил полное безразличие к предмету, не смог ответить на подавляющее большинство представленных вопросов, продемонстрировал неудовлетворительные знания.

**Формы контроля: Тестирование «Настольный теннис»**

№	Вид испытаний	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на 10м	2.3	3,3	3.4	3.6	3.7	3.8
	Координация Прыжки через скакалку за 1 м	115	114	113	107	106	105
3	Скоростно-силовые качества (Прыжок в длину с места)	2.30	2.15	2.10	1.90	180	170
4	Перемещение в 4-х метровой /5 серий по 10 раз/с 5 сек. интервалом отдыха/сек./	54	57	60	60	63	66
5	Сгибание и разгибание туловища	60	50	40	50	45	35

**Формы контроля: Тестирование «Настольный теннис»**

Тестирование	Оценка в балах							
	зачтено						не зачтено	
	юн	де	ю	д	юн	д	юн	де
1.Набивание (жонглирование) на правой стороне ракетки за 1 минуту, кол-во раз	30	25	25	20	20	15	19	14
2. Набивание (жонглирование) на левой стороне ракетки за 1 минуту, кол-во раз	30	25	25	20	20	15	19	14
3. Подрезка справа за 1 минуту, кол-во раз	30	28	25	20	20	14	19	13
4. Накаты «по восьмерке», играющий по диагоналям (по прямым) за 1 минуту, кол-во раз	30	28	25	20	20	14	19	13
5. Поддача справа с высоким подбросом мяча, кол-во раз	10	8	8	6	6	4	5	3
6. Поддача справа/слева короткая за 1 минуту, кол-во раз	10	8	8	6	6	4	5	3

**Критерии оценки технического мастерства студентов в настольном теннисе.**

Контрольные упражнения (тесты) обязательные						
Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) юноши. (девушки)						
Техническое мастерство	Юноши			Девушки		
	Оценки в балах			Оценки в балах		
	5	4	3	5	4	3
Накат справа (слева) по диагонали	30	25	20	27	24	21
Контрудары слева справа со всего стола в левый угол сопернику	30	25	20	27	24	21
Топ-спин справа (слева) на подставке	14	13	12	13	12	11
Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом	10	9	8	9	8	7
Подача справа (слева) с нижним боковым вращением	13	12	11	9	8	7

### 7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний обучающихся (УК-7)

#### Типовые тестовые задания «Настольный теннис»

##### Задание №1

Какая страна стала Родиной настольного тенниса:

1. Россия;
2. Франция;
3. Англия

##### Задание №2

Что означает слово «Пинг-понг»:

1. удар с лёта и мяч;
2. звук при ударе ракеткой и отскоки от стола;
3. мяч

##### Задание №3

Жеребьевка для выбора поля и мяча проводится:

1. главным судьей и инспектором;
2. линейными судьями;
3. судьей.

##### Задание №4

Игра в настольный теннис состоит:

1. из 3 партий;
2. из 4 партий;
3. из 5-7 партий

##### Задание №5

В технической заявке заявляется?

1. 10 игроков
2. 9 игроков
3. 11 игроков
4. 14 игроков
5. в зависимости от ранга соревнований

##### Задание №6

Окончание официальной разминки происходит до официального начала матча:

1. за 6 минут
2. за 4 минуты
3. за 5 минут
4. за 10 минут

**Задание №7**

Игрок считается удаленным если:

1. он получил жёлтую карточку
2. красную карточку
3. техническое замечание

**Задание №8**

Сколько секунд дается на атаку в настольном теннисе:

1. 90 сек
2. 80 сек
3. неограниченно

**Задание №9**

Сколько секунд длится тайм-аут

1. 10
2. 25
3. 15
4. 30
5. 60

**Задание №10**

Сколько стандартная длинна стола:

1. 280см
2. 295см
3. 274см

**Задание №11**

Ширина стола в настольном теннисе:

1. 3,60 см
2. 152,5 см
3. 4,00 см

**Задание №12**

Сколько метров площадка в настольном теннисе:

1. 12X6
2. 40X26
3. 26X14

**Задание №13**

Где должен находиться игрок команды, запросивший перерыв:

1. на скамейки
2. в квадрате замены
3. у судейского столика

**Задание №14**

Здоровым можно считаться человек:

1. у которого отсутствуют болезни
2. может проплыть 400 метров
3. хорошо адаптирован к внешней среде

4. полное состояние физического, душевного и социального благополучия

#### **Задание №15**

Физкультурно-оздоровительная технология оказывают положительное влияние на здоровье человека

1. упражнения которые имеют оздоровительную ценность
2. физическая нагрузка должна быть очень значительной
3. упражнения из аквааэробики или гидрааэробики
4. перечисленные упражнения но сбалансированные по мощности и объёму в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

#### **Задание №16**

Оздоровительно – рекреационная физическая культура это:

1. отдых на природе
2. восстановление сил с помощью средств физической культуры
3. развлечение на природе всех членов семьи

#### **Задание №15**

К средствам оздоровительно – рекреационной направленности относятся:

1. туризм
2. лыжные прогулки
3. купание
4. массовые игры
5. основные средства физической культуры общеоздоровительного направления укрепляющие слабые функции и системы организма

#### **Задание №16**

Какой диаметр шарика для настольного тенниса (г):

1. 60мм;
2. 45мм;
3. 40мм

#### **Задание №17**

Основным средством в настольном теннисе является:

1. физические упражнения;
2. оздоровительные силы природы;
3. специализированные тренажеры и тренажерное оборудование.

#### **Задание №18**

При обучении настольному теннису используются методы обучения?

1. словесного воздействия;
2. наглядного воздействия;
3. словесного, наглядного воздействия, конструктивно-целостный, конструктивно по частям

#### **Задание №19**

Что относится к показателям физического развития?

1. показатели развития физических качеств человека;
2. общий уровень физической подготовленности и высокие спортивные результаты;
3. показатели телосложения, здоровья, развития физических качеств;
4. показатели здоровья, телосложения и необходимой для жизни фонда двигательных умений и навыков

#### **Задание №20**

Укажите определение, которое наиболее точно отражает понятие «физическое воспитание»:

1. организованное социальное течение, направленное на использование развитие физической культуры в общественно значимых целях;
2. системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений и навыков;
3. вид воспитания, особенности которого заключаются в обучении движениям и воспитании физических качеств человека;
4. оптимальная мера гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленностью.

#### **Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний**

*Ключи к тестовым заданиям.*

**Шкала оценивания** (за правильный ответ дается 1 балл)

«неудовлетворительно» – 50% и менее

«удовлетворительно» – 51-80%

«хорошо» – 81-90%

«отлично» – 91-100%

#### 7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Пропуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

**Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания**

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса**

### **8.1. Основная литература:**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Комплексная тренировка в циклических видах спорта : учебное пособие / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, А. С. Горбачев, Д. В. Логинов. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 108 с. - ISBN 978-5-7638-4185-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816591> – Режим доступа: по подписке.
3. Ф Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. - Москва : МПГУ, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-4263-0574-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1341058> – Режим доступа: по подписке. Физическая культура и спорт : учебное пособие / составитель И. М. Очиров. — Улан-Удэ : БГУ, 2018. — 76 с. —

### **8.2 Дополнительная литература**

1. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие/ Л.К. Серова. - М.: Спорт, 2016. - 96 с: ил. - Библиография. в кн. - ISBN 978-5-906839-27-5;[Электронныйресурс] URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262>
- 2.Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2015. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8; [Электронный ресурс].-URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=11757>
- 3.Баранов В.В. Физическая культура [Текст]: учеб. Пособие / В.В.Баранов. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. – 290 с. –Библиография: с. 264-268. – Прил.: с. 269 – 289. – ISBN978-5-7410-0875-
- 4.Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения [Текст]: учеб. для вузов / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 5-е изд., - М. : Академия, 2008. – 519 с. – (Высшее профессиональное образование).

### 8.3. Периодические издания.

Журнал: «Настольный теннис» 2016г., изд - Москва

1. «Настольный теннис» учебное пособие ЛЯН ЧЖО-ХУЭЙ, ФУ ЦИ-ФАН [http://www.kondopoga.ru/\\_sport/i/tennis60\\_2.pdf](http://www.kondopoga.ru/_sport/i/tennis60_2.pdf).
- 2.Настольный теннис. [www.ttw.ru](http://www.ttw.ru)
- 3.Современный настольный теннис [www.ttw.ru](http://www.ttw.ru)
- 4.Особенности обучения технике и тактике настольного тенниса [www.ttw.ru](http://www.ttw.ru)
- 5.Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис [www.ttw.ru](http://www.ttw.ru)

## 9.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	<p>Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;</li> <li>- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;</li> <li>- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя.</li> </ul> <p>Студент, пропустивший практические занятия, обязан отработать их в установленные преподавателем часы ликвидации задолженностей в виде: устного ответа; реферата или статьи (доклад); практического занятия по материалам (теме) пропущенного (ых) занятия (ий). Активность студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.</p>



Индивидуальная задания	Студенты, занимающиеся по индивидуальным планам, требуют специального внимания, для них необходимы отдельные индивидуальные консультации. Основные задачи, которые стоят перед студентами: самостоятельно изучить необходимый объем знаний об основах оптимизации физической, технической, тактической и психологической подготовки теннисистов разного пола, возраста и квалификации; самостоятельно сформировать представление о необходимости использования разнообразных форм занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных, индивидуально психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной одаренности, состояния здоровья; вооружиться знаниями и умениями использования результатов исследования с целью повышения эффективности педагогических воздействий; научиться определению причин возникновения типичных ошибок у занимающихся, выбору приемов и средств их устранения, созданию условий самоанализа и самосовершенствования; выработать у себя, как у будущего специалиста необходимые прочные навыки оценивания уровня общей и специальной работоспособности теннисистов различной квалификации с помощью комплекса тестов и на их основе внесение коррективов в процесс подготовки спортсменов
Реферат	<i>Реферат:</i> Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата
Подготовка к зачету	<i>Подготовка к зачету необходимо ориентироваться на контрольные тесты</i>

## 10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

### 10.1. Общесистемные требования

*Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»*

<http://kchgu.ru> - адрес официального сайта университета

<https://do.kchgu.ru> - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

*Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)*

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2021 / 2022 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25 марта 2021г.	с 30.03.2021 г по 30.03.2022 г.
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
2021 /2022 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.).Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г.Протокол № 1). Электронный адрес: <a href="https://kchgu.ru/biblioteka">https://kchgu.ru/biblioteka</a> - <a href="https://kchgu.ru/">kchgu/</a>	Бессрочный
2021 / 2022 Учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a> .	

	Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г. Бесплатно. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г. Бесплатно. Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – <a href="https://polpred.com">https://polpred.com</a> . Соглашение. Бесплатно.	Бессрочно
--	---	-----------

## 10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

<p>Спортивная площадка МКОУ КГО «Гимназия №4 имени М.А. Хабичева»          Спортивные сооружения:          Скамья, брусья параллельные, перекладины разной высоты, беговые дорожки, футбольное поле, ворота для ручного мяча, ворота для футбола, прыжковые ямы, оборудования для прыжков в высоту, сектор для толкания ядра, для метания гранаты, площадки для баскетбола, волейбола, минифутбола, гандбола</p> <p>Спортивный зал для проведения практических занятий  <i>Специализированная мебель:</i>          столы ученические, стулья, доска маркерная, теннисные столы,  <i>Технические средства обучения:</i>          аудио и видео аппаратура, наглядные материалы: муляжи, таблицы, плакаты, спортивный инвентарь</p>
---

### 4. Научный зал, 20 мест, 10 компьютеров (учебно-лабораторный корпус, ауд.101)

*Специализированная мебель:* столы ученические, стулья.

*Технические средства обучения:*

персональные компьютеры с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-170203-103503-237-90), с 02.03.2017 по 02.03.2019г.
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-190214-143423-910-82), с 14.02.2019 по 02.03.2021г.
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г.
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1C12-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

### 5. Читальный зал, 80 мест, 10 компьютеров (учебно-лабораторный корпус, ауд. 102а).

*Специализированная мебель:* столы ученические, стулья.

*Технические средства обучения:*

Дисплей Брайля ALVA с программой экранного увеличителя MAGic Pro;  
 стационарный видеозумитель Clear View с монитором;  
 2 компьютерных роллера USB&PS/2; клавиатура с накладкой (ДЦП);

акустическая система свободного звукового поля Front Row to Go/\$; персональные компьютеры с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- Calculate Linux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-170203-103503-237-90), с 02.03.2017 по 02.03.2019г.
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-190214-143423-910-82), с 14.02.2019 по 02.03.2021г.
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г.
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1C12-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

### ***10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения***

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.
2. Calculate Linux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.
3. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.
4. Kaspersky Endpoint Security (лицензия №280E2102100934034202061), с 03.03.2021 по 04.03.2023 г.
5. Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1C12-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.
6. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
7. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

## **11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для лиц с ОВЗ и/или с инвалидностью РПД разрабатывается на основании «Положения об организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д.Алиева».

## 12. Лист регистрации изменений

№	Внесенные изменения	Дата ученого совета университета, ученого совета института/факультета на котором были утверждены изменения
1.	Обновлен договор на использование комплектов лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Kaspersky Endpoint Security (номер лицензии 280E-210210-093403-420-2061). 2021-2023 годы	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
2.	Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам: Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (срок действия с 30.03.2021 по 30.03.2022г.) Электронно-библиотечная система «Лань». Договор №СЭБ НВ-294 от 01.12.2020г. Бессрочный.	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
3.	Обновлены договоры: 1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г. 2. Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г.	Решение ученого совета Протокол №8 от 29.06.2023г.