

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»**

Факультет экономики и управления

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«29» апреля 2026 г., протокол № 7

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту
(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

09.03.03 Прикладная информатика

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

«Прикладная информатика в экономике»

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Очная / заочная

Год начала подготовки - 2026

(по учебному плану)

Карачаевск, 2026

Программу составил(а): старший преподаватель кафедры физической культуры и общественного здоровья Узденов А.-З. Х.-М.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 922 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования» - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика» с изменениями и дополнениями от 8 февраля 2021 г., образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, профиль – Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа обновлена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и общественного здоровья на 2026-2027 уч. год. Протокол № 8 от 24. 04. 2026 г.

Содержание

1. Наименование дисциплины (модуля)	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
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 обучающихся	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	5
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	6
5.2. Примерная тематика курсовых работ	12
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы	12
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	14
7.1. Индикаторы оценивания сформированной компетенций	14
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины	16
7.2.1. Примерные вопросы к итоговой аттестации	16
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	18
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	18
8.1. основная учебная литература	18
8.2. дополнительная учебная литература	18
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	19
9.1. Общесистемные требования	19
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	19
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения	19
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	20
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья	20
11. Лист изменений в РПД	21

1. Наименование дисциплины (модуля)

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Цель освоения дисциплины: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся, посредством занятий настольным теннисом.

Для достижения цели ставятся **задачи**:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) изучается:

- по очной форме 1, 2, 3 курсы, 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры;
- по заочной форме 1, 2, 3 курсы.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1.В.15
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в учебном плане относится дисциплинам вариативной части является одной из важных в процессе решения задач личностного и профессионального становления будущего бакалавра.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Полученные знания в процессе изучения дисциплины, позволят успешно пройти все виды практик.	

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

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ПОП/ООП	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК.Б-1.1 анализирует задачу и её базовые составляющие в соответствии с заданными требованиями УК.Б-1.2 осуществляет поиск информации, интерпретирует и ранжирует её для решения поставленной

	деятельности	задачи по различным типам запросов УК.Б-1.3 при обработке информации отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения УК.Б-1.4 выбирает методы и средства решения задачи и анализирует методологические проблемы, возникающие при решении задачи УК.Б-1.5 рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки
--	--------------	--

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 обучающихся

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

Объём дисциплины	Всего часов	Всего часов
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоёмкость дисциплины	328	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)		
Аудиторная работа (всего):	140	12
в том числе:		
лекции		
семинары, практические занятия	140	12
практикумы		
лабораторные работы		
Внеаудиторная работа:		
консультация перед зачётом		
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.		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	188	304
Контроль самостоятельной работы		12
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет	Зачет

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с

указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

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

ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел, тема, содержание темы дисциплины	Общая трудоемкость (в часах) всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
			Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
			Лек	Пр.	Лаб	
	Техническая подготовка настольный теннис.					
1.	Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выхода из низкого старта) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию.	2		2		
	Раздел 1 Основы техники игры.					
2.	Начального обучения способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений. Подброс мяча при подаче.					
3.	Латлетические упражнения. Сродства СФП Последовательное овладение элементами техники передвижений: а) приставным шагом; б) с крестным шагом; в) выпады вперед, в сторону. Обучение технике на месте в целом.	2		2		
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.	2		2		
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		2		2
	Раздел 2. Тактическая подготовка	4		2		2
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.					
7.	Закрепление тактическим действиям в парных играх: а) в нападении; б) в защите. Учебная игра	4		2		2

8.	Обучения тактическим действиям: игра с коротких и длинных мячей. Учебная игра. Упражнения на координацию движений СУ.ОФП	4		2		2
9.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. СУ.	4		2		2
10.	Закрепление тактических действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	4		2		2
11.	Оценка игровой деятельности теннисистов. Учебная игра.	4		2		2
	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста	2		2		
12.	Тренировка ударов (накат) справа и слева на столе, сочетание ударов. Парные игры.					
	Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов. Удары без вращения мяча.	2		2		
13.	Комбинации элементов техники, владение мячом и ракеткой. С /Упр. на чувство мяча.	2		2		
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		2		2
15.	Закрепление техники ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку. тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке ОФП, СУ	4		2		2
	Раздел 2. Тактическая подготовка					
16.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. ОФП.	4		2		2
17.	Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.					
18.	Основы тактики и судейства. Турниры. Свободная игра Л/атлетические упражнения	2		2		
	Тактическая подготовка Выбор позиции. Игра в крутилку в (право и влево) Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты.	4		2		2
19.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры	4		2		2
	Оценка игровой деятельности теннисистов.	4		2		2
	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста	4		2		2
20.	Совершенствование основным стойкам теннисиста.	4		2		2
21.	Техника работы ног при ударах справа и слева в движении.					
22.	Совершенствование ударов с перемещением.	4		2		2
	Удар справа срезкой с отскока в движении.	4		2		2
23.	Закрепление знаний о правилах игр ы на счет.	4		2		2
24.	Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории.	4		2		2
25.	Обучение ударом с разным видом вращения мяча.	4		2		2
26.	Атакующие удары по линии.	4		2		2
27.	Игра с коротких и длинных мячей.	4		2		2
	Раздел 2. Тактическая подготовка	4		2		2
28.	Тактические схемы.					
29.	Выполнение подач разным ударом.	4		2		2
30.	Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра.					
31.	Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра.	4		2		2
32.	Тактика игры с разными противниками.	4		2		2
33.	Основные тактические варианты игры.	4		2		2
34.	Игра с тренером.	4		2		2
35.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	4		2		2

36.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	4		2		2
	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста	4		2		2
37.	Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча.	4		2		2
38.	Игра накатом - сочетание накатов с право и с лево.	4		2		2
39.	Техника выполнения подач разным ударами Учебная игра.					
40.	Научить приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.	4		2		2
41.	Обучение быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении.	4		2		2
42.	Срезке с лево с право и в сочетании.	4		2		2
	Раздел 2. Тактическая подготовка	4		2		2
43.	Комбинаций применяемые в настольном теннисе.	2		2		
44.	Выполнение подач разными ударами.	2		2		
45.	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке.					
46.	Совершенствование тактических действия против игроков различных стилей.	4		2		2
47.	Комбинации с подачи направленной на с провоцирование соперника к атаке.	4		2		2
48.	Упражнения на совершенствования координации движений	6				6
49.	Изучение способов увеличение скорости вращение при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести)	6				6
50.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	6				6
	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста	6				6
51.	Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. ОФП	6				6
52.	Совершенствование подач и их приёма	6				6
53.	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки.					
54.	Розыгрыш баланса с различного счета. СУ	4				4
55.	Совершенствование быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении.	4		2		2
56.	Срезке с лево с право и в сочетании. Л/упражнения на ловкость, быстроту	4		2		2
	Раздел 2. Тактическая подготовка	4		2		2
57.	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки.	4		2		2
58.	Розыгрыш баланс с различного счета. ОФП	4		2		2
59.	Тактика парных игр, командной встреч.					
60.	Игра с форой. СФП	4		2		2
61.	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. СФП	4		2		2
62.	Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2)	4		2		2
63.	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	4		2		2
64.	Ведение тактической борьбы.	4		2		2
65.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	4		2		2
66.	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста	4		2		2
67.	Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств.	4		2		2
68.	Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи.	2		2		
69.	Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите.					
70.	Срезка, подрезка	4		2		2

71.	Совершенствование атакующих контра атакующих действий.	4				4
72.	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	4				4
Раздел 2. Тактическая подготовка						
73.	Розыгрыши (двухходовок) и (трех ходовок) (выигрыш вторым или третьим ходом	4				4
74.	Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2)	4				4
75.	Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля					
76.	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	10				10
77.	Ведение тактической борьбы	6		2		4
78.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	6		2		4
79.	Итого	328		140		188

ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел, тема, содержание темы дисциплины	Общая трудоемкость (в часах) всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
			Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
			Лек	Пр.	Лаб	
	Техническая подготовка настольный теннис.					
1.	Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выхода из низкого старта в) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию.	2		2		
	Раздел1 Основы техники игры.					
2.	Начального обучения способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений. Подброс мяча при подаче.	2				2
3.	Латлетические 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.	2				2
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		

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
	Раздел 2. Тактическая подготовка					
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
7.	Закрепление тактическим действиям в парных играх: а) в нападении; б) в защите. Учебная игра	4				4
8.	Обучения тактическим действиям: игра с коротких и длинных мячей. Учебная игра. Упражнения на координацию движений СУ.ОФП	4				4
9.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. СУ.	4				4
10.	Закрепление тактических действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	4		4		
11.	Оценка игровой деятельности теннисистов. Учебная игра.	2		2		
	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста					
12.	Тренировка ударов (накат) справа и слева на столе, сочетание ударов. Парные игры.	2				2
	Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов. Удары без вращения мяча.	2				2
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
15.	Закрепление техники ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку. тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке ОФП, СУ	4				4
	Раздел 2. Тактическая подготовка					
16.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. ОФП.	2				2
17.	Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.	4				4
18.	Основы тактики и судейства. Турниры. Свободная игра Л/атлетические упражнения	4				4
	Тактическая подготовка Выбор позиции. Игра в крутилку в (право и влево) Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты.	4				4
19.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры	4				4
	Оценка игровой деятельности теннисистов.	4				4
	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста					
20.	Совершенствование основным стойкам теннисиста.	4				4
21.	Техника работы ног при ударах справа и слева в движении.	4				4
22.	Совершенствование ударов с перемещением.	4				4
	Удар справа срезкой с отскока в движении.	4				4
23.	Закрепление знаний о правилах игр ы на счет.	4				4
24.	Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории.	4				4
25.	Обучение ударом с разным видом вращения мяча.	4				4

26.	Атакующие удары по линии.	4				4
27.	Игра с коротких и длинных мячей.	4				4
	Раздел 2. Тактическая подготовка					
28.	Тактические схемы.	4				4
29.	Выполнение подач разным ударом.	4				4
30.	Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра.	4				4
31.	Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра.	4				4
32.	Тактика игры с разными противниками.	4				4
33.	Основные тактические варианты игры.	4				4
34.	Игра с тренером.	4				4
35.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	4				4
36.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	4				4
	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста					
37.	Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча.	4				4
38.	Игра накатом - сочетание накатов с право и с лево.	4				4
39.	Техника выполнения подач разным ударами Учебная игра.	4				4
40.	Научить приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.	4				4
41.	Обучение быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении.	4				4
42.	Срезке с лево с право и в сочетании.	4				4
	Раздел 2. Тактическая подготовка					
43.	Комбинаций применяемые в настольном теннисе.	4				4
44.	Выполнение подач разными ударами.	4				4
45.	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке.	6				6
46.	Совершенствование тактических действия против игроков различных стилей.	4				4
47.	Комбинации с подачи направленной на с провоцирование соперника к атаке.	4				4
48.	Упражнения на совершенствования координации движений	4				4
49.	Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести)	4				4
50.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	4				4
	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста					
51.	Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. ОФП	4				4
52.	Совершенствование подач и их приёма	4				4
53.	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки.	4				4
54.	Розыгрыш баланса с различные счета. СУ	4				4
55.	Совершенствование быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении.	4				4
56.	Срезке с лево с право и в сочетании. Л/упражнения на ловкость, быстроту	4				4
	Раздел 2. Тактическая подготовка					
57.	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки.	4				4
58.	Розыгрыш баланс с различного счета. ОФП	4				4
59.	Тактика парных игр, командной встреч.	4				4
60.	Игра с форой. СФП	4				4

61.	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. СФП	4				4
62.	Игровые спарринги (1х1, 1х2, 2х2)	4				4
63.	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	4				4
64.	Ведение тактической борьбы.	4				4
65.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	2				2
66.	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста					
67.	Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств.	4				4
68.	Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи.	4				4
69.	Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите.	4				4
70.	Срезка, подрезка					
71.	Совершенствование атакующих контра атакующих действий.	4				4
72.	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	4				4
	Раздел 2. Тактическая подготовка					
73.	Розыгрыши (двухходовок) и (трех ходовок) (выигрыш вторым или третьим ходом	4				4
74.	Игровые спарринги (1х1, 1х2, 2х2)	4				4
75.	Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля	4				4
76.	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	4				4
77.	Ведение тактической борьбы	4				4
78.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	6				6
79.	Контроль	12				
80.	Итого	328		12		304

5.2. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены.

6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы

Лекционные занятия. Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учётом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для

эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

Лабораторные работы и практические занятия. Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчётов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар -

активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

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.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения 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 студентов.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач, публичная презентация проекта и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

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

7.1. Индикаторы оценивания сформированной компетенций

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
УК-7					
Базовый	Знать: историю развития физической культуры и спорта; научно-биологические и практические основы физической	Не знает историю развития физической культуры и спорта; научно-биологические и практические основы физической	В целом знает историю развития физической культуры и спорта; научно-биологические и практические основы физической	Знает методы истории развития физической культуры и спорта; научно-биологические и практические основы физической	В полном объеме знает историю развития физической культуры и спорта; научно-биологические и практические основы

культуры; основные компоненты здорового образа жизни; влияние средств физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	культуры; основные компоненты здорового образа жизни; влияние средств физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	культуры; основные компоненты здорового образа жизни; влияние средств физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	культуры; основные компоненты здорового образа жизни; влияние средств физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	культуры; основные компоненты здорового образа жизни; влияние средств физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	физической культуры; основные компоненты здорового образа жизни; влияние средств физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.
Уметь: определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	Не умеет определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	В целом умеет определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	Умеет определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	Умеет в полном объеме определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	
Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих их сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизическ	Не владеет двигательными навыками в области физической культуры и спорта	В целом владеет двигательными навыками в области физической культуры и спорта	Владеет двигательными навыками в области физической культуры и спорта	В полном объеме владеет двигательными навыками в области физической культуры и спорта	

	их качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке). опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.				
--	--	--	--	--	--

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

7.2.1. Примерные вопросы к итоговой аттестации

1. Общие основы теории настольного тенниса.
2. Подброс мяча при подаче. Лфатлетические упражнения.
3. Последовательное овладение элементами техники передвижений: а) приставным шагом; б) с крестным шагом; в) выпады вперед, в сторону.
4. Обучение технике на месте в целом.
5. Обучение технике основных ударов: а) срезка, б) накат.
6. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.
7. Обучение и методика преподавания ударов подставка, свеча.
8. Обучения тактическим действиям в одиночных играх: а) в нападении; б) в защите.
9. Обучения тактическим действиям: игра с коротких и длинных мячей.
10. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.
11. Оценка игровой деятельности теннисистов.
12. Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов.
13. Перемещения игрока при сочетании ударов с лева и с право. Упражнение на рук ног, на быстроту.
14. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. ОФП. Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов. Основы тактики и судейства.

15. Турниры. Свободная игра Л/атлетические упражнения.
16. Тактическая подготовка Выбор позиции. Игра в крутилку в (право и влево) Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты.
17. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.
18. Оценка игровой деятельности теннисистов.
19. Совершенствование основным стойкам теннисиста.
20. Техника работы ног при ударах справа и слева в движении. Совершенствование ударов с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении.
21. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории. Обучение ударом с разным видом вращения мяча. Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей. Тактические схемы. Выполнение подач разным ударом. Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки.
22. Учебная игра. Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Игра с тренером. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Оценка игровой деятельности теннисистов. Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча. Игра накатом - сочетание накатов с право и с лево. Техника выполнения подач разным ударами Учебная игра.
23. Научить приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением. Обучение быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении.
24. Срезке с лево с право и в сочетании. Комбинаций применяемые в настольном теннисе. Выполнение подач разными ударами. Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке.
25. Совершенствование тактических действия против игроков различных стилей. Комбинации с подачи направленной на с провоцирование соперника к атаке. Упражнения на совершенствования координации движений. Изучение способов увеличение скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести). Оценка игровой деятельности теннисистов.
26. Совершенствование техники выполнения контрнатката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола
27. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы. Оценка игровой деятельности теннисистов.
28. Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств.
29. Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи.
30. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.
31. Совершенствование атакующих контра атакующих действий. Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.
32. Розыгрыши (двухходовок) и (трех ходовок) (выигрыш вторым или третьим ходом.

33. Ведение тактической борьбы. Оценка игровой деятельности теннисистов.

Критерии оценки устного ответа на вопросы:

✓ 5 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

✓ 4 - балла - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

✓ 3 балла – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

✓ 2 балла – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы,необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы,необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1. основная учебная литература

1. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007>.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104>. – Режим доступа: по подписке.

8.2. дополнительная учебная 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. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789>. – Режим доступа: по подписке.

9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

9.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: <http://kchgu.ru>.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <https://do.kchgu.ru>.

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 332 эбс от 02.06.2026 г. Электронный адрес: https://znanium.com	от 12.05.2026г. до 11.05.2027г.
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 11.02.2025г. до 11.02.2026г.
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащенности аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащенности образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- MicrosoftOffice (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная

- CalculateLinux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- - Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025г. Срок действия лицензии с 27.02.2025г. по 07.03.2027г.

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование»- <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevir<http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) –<http://edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window.edu.ru>.

10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

11. Лист изменений в РПД

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО
Обновлен договор №332 эбс ООО «Знаниум» от 02.06.2026г. Действует с 02.06.2026г. до 11.06.2027г.		03.06.2026г., протокол № 8