ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2C30F99EF9D0306EA3C0F012BEB925E
Владелец: Чанкаев Мурат Хасанович
Действителен: с 02.04.2026 до 26.06.2027

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

Исторический факультет

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
44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки
История; право

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год начала подготовки – 2026

Карачаевск, 2026

Составитель: ст. преп. Катаев К.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05. Педагогическое образование(с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №125, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование(с двумя профилями подготовки), профиль – История и право; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и общественного здоровья на 2025-2026 учебный год

Протокол № 8 от 29.04.2025 г.

Оглавление

Наименования дисциплины 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
5.1. **Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий**....5
(в академических часах)....5
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы....13
7. **Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**....14
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций....14
7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания. **....16**
7.3.Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины **....17**
7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена **....17**
8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса....17
8.1. Основная литература: 17
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) 18
9.1. Общесистемные требования.... **Ошибка! Закладка не определена.**
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .... **Ошибка! Закладка не определена.**
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....**Ошибка! Закладка не определена.**
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .... **Ошибка! Закладка не определена.**
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья .... **Ошибка! Закладка не определена.**
11. Лист регистрации изменений.... **Ошибка! Закладка не определена.**

Наименования 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 потребностно -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 дисциплины по «Б1.О.03.05 относится к обязательной части Блока 1. Здоровьесберегающий модуль.

Дисциплина (модуль) изучается на 1-3 курсе в 2-6 семестре.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Индекс	**Б1.О.03.05**
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для освоения дисциплины обучающиеся используют компетенции, полученные на предыдущем уровне образования	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
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 (ОПОП), по специальности бакалавриат обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности

		показателей физического развития и физической подготовленности. 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. 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

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
Общая трудоемкость дисциплины	328	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) * (всего)	328	-
Аудиторная работа (всего):	328	-
лекции		
практические занятия	328	-
лабораторные работы	-	-
Внеаудиторная работа:		
курсовые работы	-	-
консультация перед экзаменом	-	-
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с препода вателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподава- телем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)		308
Контроль самостоятельной работы		20
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	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 Пр
	Техническая подготовка настольный теннис. 1курс (2 семестр)		
1	Тема 1. Общие основы теории настольного тенниса. Техника и тактика игры	2	2
	Раздел 1. Основы техники игры.		
2	Начального обучения способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений. Подброс мяча при подаче.	4	4
3	Л\атлетические 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.	4	4
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	2	6
8	Обучения тактическим действиям: игра с коротких и длинных мячей. Учебная игра. Упражнения на координацию движений СУ.ОФП	2	6
9	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. СУ.	4	4
10	Закрепление тактических действия игроков в защите внутри линии и	2	4

	между линиями. Оценка игровой деятельности теннисистов. Учебная игра.		
	Всего	30	42
	3 **- ой семестр**		
	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста		
11	Тренировка ударов (накат) справа и слева на столе, сочетание ударов. Парные игры.	2	2
12	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.	4	4
17	Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.	2	2
18	Основы тактики и судейства. Турниры. Свободная игра Л/атлетические упражнения	4	4
19	Тактическая подготовка Выбор позиции. Игра в крутилку в (право и влево) Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты.	4	4
20	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры	4	4
21	Оценка игровой деятельности теннисистов.	2	2
	ИТОГО	36	36
	2 курс **4-ой семестр**		
	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста		
1	Совершенствование основным стойкам теннисиста. Техника работы ног при ударах справа и слева в движении. С/У	6	6
2	Совершенствование ударов с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игр ы на счет.	6	6
3	Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории, Обучение	8	8

	ударом с разным видом вращения мяча.		
4	Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей.	6	6
	Раздел 2. Тактическая подготовка		
5	Тактические схемы. Выполнение подач разным ударом.	8	8
6	Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра.	8	8
7	Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра.	8	8
8	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.	8	8
9	Игра с тренером. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	6	6
10	Оценка игровой деятельности теннисистов.	6	6
11	Контрольные тестирование	2	2
	Всего	**36**	**36**
	3 курс 5-**ой семестр**		
	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста		
1	Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. ОФП	4	2
2	Совершенствование подач и их приёма	2	2
3	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланса с различного счета. СУ	4	2
4	Совершенствование быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении. Срезке с лево с право и в сочетании. Л/упражнения на ловкость, быстроту	4	-
	Раздел 2. Тактическая подготовка		
5	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланс с различного счета. ОФП	4	2
6	Тактика парных игр, командной встреч. Игра с форой. СФП	4	2
7	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. СФП	4	2
8	Игровые спарринги (1х1, 1х2, 2х2)	4	2
9	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы.	4	2
10	**Оценка игровой деятельности теннисистов.**	2	2
	Всего	36	18
	3 курс 6-ой семестр		
	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста		
12	Работа над устранением слабых	4	4

	сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств.		
13	Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.	4	4
14	Совершенствование атакующих контра атакующих действий.	4	4
15	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	2	2
	Раздел 2. Тактическая подготовка		
16	Розыгрыши (двухходовок) и (трех ходовок) (выигрыш вторым или третьим ходом	2	2
17	Игровые спарринги (1х1, 1х2, 2х2)	4	4
18	Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля	4	4
19	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы	4	4
20	**Оценка игровой деятельности теннисистов.**	2	2
	Всего	30	30
	Итого	**328**	**328**

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
	Техническая подготовка настольный теннис. 1курс (2 семестр)		
1	Тема 1. Общие основы теории настольного тенниса. Техника и тактика игры	2	2
	Раздел 1. Основы техники игры.		
2	Начального обучения способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений. Подброс мяча при подаче.	4	4
3	Л\атлетические упражнения. Сродства СФП Последовательное овладение элементами техники передвижений: а) приставным шагом; б) с крестным шагом; в) выпады вперед, в сторону. Обучение технике на	4	4

	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
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	2	6
8	Обучения тактическим действиям: игра с коротких и длинных мячей. Учебная игра. Упражнения на координацию движений СУ.ОФП	2	6
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. Оценка игровой деятельности теннисистов. Учебная игра.	2	4
	Всего	30	42
	3 **- ой семестр**		
	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста		
11	Тренировка ударов (накат) справа и слева на столе, сочетание ударов. Парные игры.	2	2
12	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	4	4

	быстроту.		
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.	4	4
17	Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.	2	2
18	Основы тактики и судейства. Турниры. Свободная игра Л/атлетические упражнения	4	4
19	Тактическая подготовка Выбор позиции. Игра в крутилку в (право и влево) Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты.	4	4
20	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры	4	4
21	Оценка игровой деятельности теннисистов.	2	2
	ИТОГО	36	36
	2 курс **4-ой семестр**		
	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста		
1	Совершенствование основным стойкам теннисиста. Техника работы ног при ударах справа и слева в движении. С/У	6	6
2	Совершенствование ударов с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игр ы на счет.	6	6
3	Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории, Обучение ударом с разным видом вращения мяча.	8	8
4	Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей.	6	6
	Раздел 2. Тактическая подготовка		
5	Тактические схемы. Выполнение подач разным ударом.	8	8
6	Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра.	8	8
7	Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра.	8	8
8	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.	8	8
9	Игра с тренером. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	6	6
10	Оценка игровой деятельности теннисистов.	6	6
11	Контрольные тестирование	2	2

	Всего	**36**	**36**
	3 курс 5-**ой семестр**		
	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста		
1	Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. ОФП	4	2
2	Совершенствование подач и их приёма	2	2
3	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланса с различного счета. СУ	4	2
4	Совершенствование быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении. Срезке с лево с право и в сочетании. Л/упражнения на ловкость, быстроту	4	-
	Раздел 2. Тактическая подготовка		
5	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланс с различного счета. ОФП	4	2
6	Тактика парных игр, командной встреч. Игра с форой. СФП	4	2
7	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. СФП	4	2
8	Игровые спарринги (1х1, 1х2, 2х2)	4	2
9	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы.	4	2
10	**Оценка игровой деятельности теннисистов.**	2	2
	Всего	36	18
	3 курс 6-ой семестр		
	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста		
12	Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств.	4	4
13	Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.	4	4
14	Совершенствование атакующих контра атакующих действий.	4	4
15	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	2	2
	Раздел 2. Тактическая подготовка		
16	Розыгрыши (двухходовок) и (трех ходовок) (выигрыш вторым или третьим ходом	2	2
17	Игровые спарринги (1х1, 1х2, 2х2)	4	4

18	Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля	4	4
19	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы	4	4
20	**Оценка игровой деятельности теннисистов.**	2	2
	Всего	30	30
	Итого	**328**	**328**

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 учетом 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, расчетов;
- 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. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Компетенции	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (до 55 % баллов)

УК-7	В целом знает 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 направленностиосновы методики спортивной тренировки, а также требования к рациональным вариантам форм спортивной тренировки..	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	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 умеет 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	В целом умеет 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	Умеет 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	Не умеет 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

	деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения. я.	деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения.	деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся, 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.
	В целом владеет навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	В целом владеет навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Владеет навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Не владеет навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод бально-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводиться в соответствии с положением КЧГУ «Положение о бально-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: https://kchgu.ru/inye-lokalnye-akty/

7.3.Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена

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.

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. изическая 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. Железняка, 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.

2.Настольный теннис. www.ttw.ru

3.Современный настольный теннис www.ttw.ru

4.Особенности обучения технике и тактике настольного тенниса www.ttw.ru

5.Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис www.ttw.ru

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 26.02.2026г. до 31.01.2027г.
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 ЕРРП 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 - Elsevirhttp://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 регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

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