

**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



Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

«Рекреационно-оздоровительная деятельность»

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год начала подготовки – 2022

(по учебному плану)

Карачаевск, 2023

Программу составил(а): ст. препод. кафедры физического воспитания и общественного здоровья Ортабаев К.Дж.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 №943, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (направленность (профиль) подготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность»), локальными актами КЧГУ.

Протокол № 10 от 20.07.2023 г.

Зав. кафедрой



к.н., доцент Каракетов А.К.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля).....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
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.....	7
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	7
5.2. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий	11
5.3. Примерная тематика курсовых работ	11
6. Образовательные технологии.....	11
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	12
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций	12
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины	18
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:.....	18
7.2.2. Примерные вопросы к промежуточной аттестации (зачет)	19
7.2.3. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)	19
7.2.4. Тестовые задания для проверки знаний студентов	20
7.2.5. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров	23
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса.....	24
а) основная литература.....	24
б) дополнительная учебная литература.....	25
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля).....	25
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	25
10.1. Общесистемные требования	25
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	26
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения	28
12. Лист регистрации изменений	29

1. Наименование дисциплины (модуля)

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Целями освоения дисциплины «Настольный теннис» 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.

Для достижения цели ставятся **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 дисциплины по «Настольному теннису» Б1.В.18 относится к вариативной части Блока 1., по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (направленность (профиль) подготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность»).

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

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Индекс	Б1. В.18
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
В результате изучения дисциплины студент должен понимать роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста, знать основы физической культуры и здорового образа жизни, владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке), приобрести личный опыт использования спортивной игры в «Настольный теннис» для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и для достижения личных жизненных и профессиональных целей	
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 и безопасности жизнедеятельности.	

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

Процесс изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные

			возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
ПК-1	Способен осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью	<p>ПК-1.1. Способен самостоятельно определять цели и задачи спортивной, рекреационно-оздоровительной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности.</p> <p>ПК-1.2. Способен использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с рекреационно-оздоровительной деятельностью, контролировать эффективность их выполнения.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; - основы методики спортивной тренировки, а также требования к рациональным вариантам форм спортивной тренировки. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; - оценивать эффективность занятий, анализировать технику двигательных действий, тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

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

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

Объём дисциплины	Всего часов			
	для заочной формы обучения			
Общая трудоемкость дисциплины	328			
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) * (всего)				
Аудиторная работа (всего):	-			
в том числе:				
лекции	-			
семинары, практические занятия	-			
практикумы	-			
лабораторные работы	-			
Внеаудиторная работа:				
консультация перед зачетом				
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)	308			
Контроль самостоятельной работы	20			
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	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 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. работа	Планируемые результаты обучения
		Пр				
Техническая подготовка настольный теннис. 1 курс (2 семестр)						
	Общие основы теории настольного тенниса. Техника и тактика игры. Начального обучения способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений. Подброс мяча при	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная

	подаче					
Раздел1 Основы техники игры.						
2.	Л\атлетические 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.	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
3.	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.	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
4.	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	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
5.	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. Закрепление тактическим действиям в парных играх: а) в нападении; б) в защите. Учебная игра	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
Раздел 2. Тактическая подготовка						
6.	Обучения тактическим действиям: игра с коротких и длинных мячей. Учебная игра. Упражнения на координацию движений СУ. ОФП. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. СУ.	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
	Контроль	4				
	Всего	72	-	68		
2 курс (3 семестр)						
7.	Закрепление тактических действия игроков в защите внутри линии и между линиями. Оценка игровой деятельности теннисистов. Учебная игра. Тренировка ударов (накат) справа и слева на столе, сочетание ударов. Парные игры.	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
8.	Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов. Удары без вращения мяча. Комбинации элементов техники, владение мячом и ракеткой. С /У пр. на чувство мяча.	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
9.	Техника перемещений близко у стола	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная

	и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов с лева и с право. Упражнение на руки, ноги, на быстроту.					Контрольная
10.	Закрепление техники ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку. Тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке ОФП, СУ	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
Раздел 1. Техническая подготовка теннисиста						
11.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. ОФП. Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
12.	Основы тактики и судейства. Турниры. Свободная игра Л/атлетические упражнения. Тактическая подготовка Выбор позиции. Игра в крутилку в (право и влево) Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты.	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
	Контроль	4				
	Всего	72	-	68		
2 курс (4 семестр)						
13.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Оценка игровой деятельности теннисистов.	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
14.	Совершенствование основным стойкам теннисиста. Техника работы ног при ударах справа и слева в движении. С/У	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
15.	Совершенствование ударов с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. 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.	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
16.	Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей. Тактические схемы. Выполнение подач разным ударом.	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
17.	Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра. Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра.	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
18.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Игра с тренером. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная

	Контроль	4				
	Всего	72		68		
3 курс (5 семестр)						
19.	Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, сочетание накатов справа и слева. Техника выполнения подач разными ударами Учебная игра.	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
20.	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.	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
21.	Комбинаций применяемые в настольном теннисе. Выполнение подач разными ударами. Учебно-тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей.	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
22.	Комбинации с подачи направленной на провоцирование соперника к атаке. Упражнения на совершенствования координации движений. Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести)	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
23.	Совершенствование техники выполнения контрката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. ОФП. Совершенствование подач и их приёма.	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
	Контроль	4				
	Всего	54	-	50		
3 курс (6 семестр)						
24.	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланса с различного счета. СУ Совершенствование быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении. Л/упражнения на ловкость, быстроту	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
25.	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланс с различного счета. ОФП тактика парных игр, командной встреч. Игра с форой. СФП	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
26.	Учебно-тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. СФП. Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2). Соревновательная	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная

	практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы.					
27.	Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств. Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
28.	Совершенствование атакующих контра атакующих действий. Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
	Контроль	4	-			
	Всего	58		54		
	Итого	328		308		

5.2. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

5.3. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

6. Образовательные технологии

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

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.

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», ролевых игр, и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить

участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

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

1. Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5... 10 ошибок);

- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);

- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2. Дискуссия

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

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

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

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

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

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

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

7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
УК-7					

Базовый	<p>Знать: - основные принципы, средства и методы обучения в спортивной тренировке; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности и влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p>	<p>Не 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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	
	<p>Уметь: формулировать конкретные задачи спортивной тренировки в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности и занимающихся, имеющихся условий для занятий; - оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и</p>	<p>Не умеет формулировать конкретные задачи спортивной тренировки в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий; - оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и</p>	<p>В целом умеет формулировать конкретные задачи спортивной тренировки в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий; - оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и</p>	<p>Умеет в полном объеме 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</p>	

	корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;	средства, методы и методические приемы их устранения;	средства, методы и методические приемы их устранения;	применять средства, методы и методические приемы их устранения;	
	Владеть: 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.	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.	
Повышенный	Знать: - основные принципы, средства и методы обучения в спортивной тренировке; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности и влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Уметь: - формулировать конкретные задачи спортивной тренировки в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния				В полном объеме знает основные принципы, средства и методы обучения в спортивной тренировке; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности и влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Формулирует конкретные задачи спортивной тренировки в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня

	здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности и занимающихся, имеющих условия для занятий; - оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;				физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющих условия для занятий; оценивает эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;
	Владеть: навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.				В полном объеме владеет навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
ПК-1					
Базовый	Знать: - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; - основы методики спортивной тренировки, а также требования к рациональным вариантам форм спортивной тренировки.	Не знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; основы методики спортивной тренировки, а также требования к рациональным вариантам форм спортивной тренировки.	В целом знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; основы методики спортивной тренировки, а также требования к рациональным вариантам форм спортивной тренировки.	Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; основы методики спортивной тренировки, а также требования к рациональным вариантам форм спортивной тренировки.	

	<p>Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; - оценивать эффективность занятий, анализировать технику двигательных действий, тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности и занимающихся, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;</p>	<p>Не умеет выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; - оценивать эффективность занятий, анализировать технику двигательных действий, тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;</p>	<p>В целом умеет выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; - оценивать эффективность занятий, анализировать технику двигательных действий, тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;</p>	<p>Умеет в полном объеме выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; - оценивать эффективность занятий, анализировать технику двигательных действий, тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;</p>	
Повышенный	<p>Владеть: навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>Знать: основные принципы, средства и методы обучения в спортивной тренировке; способы контроля и оценки физического развития и</p>	<p>Не владеет навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>В целом владеет навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>Владеет навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>В полном объеме знает основные принципы, средства и методы обучения в спортивной тренировке; способы контроля и оценки физического развития и физической</p>

	<p>физической подготовленности и влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Уметь: формулировать конкретные задачи спортивной тренировки в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности и занимающихся, имеющих условия для занятий; оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;</p> <p>Владеть: навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные</p>				<p>подготовленности влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Формулирует конкретные задачи спортивной тренировки в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющих условия для занятий; оценивает эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;</p> <p>В полном объеме владеет навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные</p>
--	---	--	--	--	--

	возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.				возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
--	--	--	--	--	--

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

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

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

Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:

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

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

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

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;
- доклад длинный, не вполне четкий;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

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

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;
- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

7.2.2. Примерные вопросы к промежуточной аттестации (зачет)

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

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

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

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

7.2.3. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Профессиональная направленность физического воспитания
3. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
10. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
12. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
13. Влияние образа жизни на здоровье.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
16. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

17. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
18. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
19. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
20. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
21. Развитие физических качеств у студентов.
22. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой.
23. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
24. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
25. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
26. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
27. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов.

7.2.4. Тестовые задания для проверки знаний студентов

Задание №1

Какая страна стала Родиной настольного тенниса:

1. Россия;
2. Франция;
3. Англия

Задание №2

Что означает слово «Пинг-понг»:

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

Задание №3

Жеребьевка для выбора поля и мяча проводится:

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

Задание №4

Игра в настольный теннис состоит:

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

Задание №5

В технической заявке заявляется?

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

Задание №6

Окончание официальной разминки происходит до официального начала матча:

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

Задание №7

Игрок считается удаленным если:

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

Задание №8

Сколько секунд дается на атаку в настольном теннисе:

1. 90 сек
2. 80 сек
3. неограниченно

Задание №9

Сколько секунд длится тайм-аут

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

Задание №10

Сколько стандартная длинна стола:

1. 280см
2. 295см
3. 274см

Задание №11

Ширина стола в настольном теннисе:

1. 3,60 см
2. 152,5 см
3. 4,00 см

Задание №12

Сколько метров площадка в настольном теннисе:

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

Задание №13

Где должен находиться игрок команды, запросивший перерыв:

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

Задание №14

Здоровым можно считаться человек:

1. у которого отсутствуют болезни
2. может проплыть 400 метров
3. хорошо адаптирован к внешней среде
4. полное состояние физического, душевного и социального благополучия

Задание №15

Физкультурно-оздоровительная технология оказывают положительное влияние на здоровье человека

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

Задание №16

Оздоровительно – рекреационная физическая культура это:

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

Задание №15

К средствам оздоровительно – рекреационной направленности относятся:

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

Задание №16

Какой диаметр шарика для настольного тенниса (г):

1. 60мм;
2. 45мм;
3. 40мм

Задание №17

Основным средством в настольном теннисе является:

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

Задание №18

При обучении настольному теннису используются методы обучения?

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

Задание №19

Что относится к показателям физического развития?

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

Задание №20

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

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

4. оптимальная мера гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленностью.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний

Ключи к тестовым заданиям.

Шкала оценивания (за правильный ответ дается 1 балл)

«неудовлетворительно» – 50% и менее

«удовлетворительно» – 51-80%

«хорошо» – 81-90%

«отлично» – 91-100%

Критерии оценки тестового материала по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»:

- ✓ 5 баллов - выставляется студенту, если выполнены все задания варианта, продемонстрировано знание фактического материала (базовых понятий, алгоритма, факта).
- ✓ 4 балла - работа выполнена вполне квалифицированно в необходимом объёме; имеются незначительные методические недочёты и дидактические ошибки. Продемонстрировано умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; понятен творческий уровень и аргументация собственной точки зрения
- ✓ 3 балла – продемонстрировано умение синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей в рамках определенного раздела дисциплины;
- ✓ 2 балла - работа выполнена на неудовлетворительном уровне; не в полном объёме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

7.2.5. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров

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

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

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

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

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

баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

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

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

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

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

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

Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания

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

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

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

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

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

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

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

а) основная литература

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - 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 : учебное пособие / составитель И. М. Очиров. — Улан-Удэ : БГУ, 2018. — 76 с. — ISBN 978-5-9793-1225-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154295>

б) дополнительная учебная 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;[Электронный ресурс] URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262>

2.Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2015. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8; [Электронный ресурс].-URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=11757>

3.Баранов В.В. Физическая культура [Текст]: учеб. Пособие / В.В. Баранов. Оренбург: ГОУ

ОГУ, 2009. – 290 с. –Библиография: с. 264-268. – Прил.: с. 269 – 289. – ISBN978-5-7410-0875-

4.Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения [Текст]: учеб. для вузов / под

ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 5-е изд., - М. : Академия, 2008. – 519 с. – (Высшее профессиональное образование).

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

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

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

10.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

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

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

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2023/2024 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12 мая 2023 г.	с 12.05.2023 г. по 12.05.2024 г.
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
2023/2024 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.). Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1). Электронный адрес: https://kchgu.ru/biblioteka - kchgu/	Бессрочный
2023/2024 учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - https://www.elibrary.ru . Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г. Бесплатно. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – https://rusneb.ru . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г. Бесплатно. Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – https://polpred.com . Соглашение. Бесплатно.	Бессрочно

10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

<p>Спортивная площадка МКОУ КГО «Гимназия №4 имени М.А. Хабичева» <i>Спортивные сооружения:</i> Скамья, брусья параллельные, перекладины разной высоты, беговые дорожки, футбольное поле, ворота для ручного мяча, ворота для футбола, прыжковые ямы, оборудования для прыжков в высоту, сектор для толкания ядра, для метания гранаты, площадки для баскетбола, волейбола, минифутбола, гандбола. (Карачаевск, ул. Ленина, 45-а)</p>
<p>Спортивный зал для проведения практических занятий <i>Специализированная мебель:</i> скамьи, доска меловая <i>Технические средства обучения:</i> аудио и видео аппаратура, наглядные материалы: муляжи, таблицы, плакаты, спортивный инвентарь. (г.Карачаевск, ул.Ленина, 29. Учебный корпус № 3, Большой игровой зал)</p>
<p>Спортивный зал для проведения практических занятий. <i>Специализированная мебель:</i> – скамья, брусья разной высотой, перекладины, шведская стенка, маты гимнастические, бревно гимнастическое, гимнастический конь, гимнастический козел. <i>Технические средства обучения:</i> доска, плеер, телевизор, мультимедийный проектор с экраном, спортивный инвентарь. (г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. – Учебный корпус № 3, Гимнастический зал)</p>

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

Специализированная мебель: столы ученические, стулья.

Технические средства обучения:

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

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г.

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

Специализированная мебель: столы ученические, стулья.

Технические средства обучения:

Дисплей Брайля ALVA с программой экранного увеличителя MAGic Pro;

стационарный видеувеличитель Clear View с монитором;

2 компьютерных роллера USB&PS/2; клавиатура с накладкой (ДЦП);

акустическая система свободного звукового поля Front Row to Go/\$;

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

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г.

4. Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (учебно-лабораторный корпус, ауд.507)

Специализированная мебель:

– столы ученические, стулья, доска меловая.

Учебно-наглядные пособия (в электронном виде).

Технические средства обучения:

- ноутбуки в количестве 3 шт. с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Лицензионное программное обеспечение:

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-170203-103503-237-90), с 02.03.2017 по 02.03.2019г.

– .

10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

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

10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Официальный сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) [Электронный ресурс]. - <https://wciom.ru/>.
2. Официальный сайт Аналитического центра ЛЕВАДА-ЦЕНТР [Электронный ресурс]. - <https://www.levada.ru/>.

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

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

12. Лист регистрации изменений

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения	Дата введения изменений
<p>Обновлены договоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на использование лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Kaspersky Endpoint Security (номер лицензии 280E-210210-093403-420-2061). 2021-2023 годы; - на предоставление доступа к ЭБС ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (с 30.03.2021 по 30.03.2022г.). 		
<p>Обновлены договоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на предоставление доступа к ЭБС ООО «Знаниум». Договор № 179 ЭБС от 25.03.2022г. (с 30.03.2022 по 30.03.2023г.). 		
<p>Обновлены договоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на использование лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение - Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1C12-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г. - на предоставление доступа к ЭБС ООО «Знаниум». Договор № 915 ЭБС от 12.05.2023г. (с 12.05.2023 по 12.05.2024г.). 		