

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Сахалинский государственный университет»
Кафедра теории и методики обучения и воспитания
Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.О.03.ДВ.01.05 Теннис
Направление 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
Профиль «Учитель-дефектолог»
Форма обучения очная**

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- развитие резервных возможностей организма и адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культуры;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.03.ДВ.01.05 «Теннис» относится к вариативной части в соответствии с учебным планом образовательной программы подготовки специалиста по направлению 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование» и является обязательной в объеме 328 академических часов.

Пререквизиты дисциплины: дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Постреквизиты дисциплины: *(Отсутствуют)*.

3 Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и	УК-3.1 Знает: формы и методы создания команды для выполнения практических задач; основные условия эффективности командной работы.

	реализовывать свою роль в команде	<p>УК 3.2. Умеет: определять стиль управления и эффективность руководства командой; вырабатывать командную стратегию; Определяет свою роль в команде на основе использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели</p> <p>УК 3.3. Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения</p>
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма</p> <p>УК-7.3. Владеет навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности и базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>

4. Содержание дисциплины

Раздел 1 Теоретический

- Краткая историческая справка
- Правила игры «Теннис»
- Организация и проведение соревнований.
- Техника безопасности и правила поведения на занятиях игры «Теннис»

Раздел 2 Практический

-Передвижение (бег обычный и приставными шагами по прямой, зигзагообразный, по дугам, спиной вперёд и боком, с изменением направления, по зрительным и слуховым сигналам; сочетание различных видов ходьбы, бега, прыжков и остановок; прыжки на месте и в движении, с отталкиванием одной и двумя ногами, с поворотом на 90° и 180°, вверх, вперёд и в сторону; остановки; повороты

- Разнообразные подготовительные упражнения с шариком; индивидуальные упражнения с одним и двумя шариками; парные упражнения подвижные игры: «Салки с шариком», «Закинь шарик», «Очисти свой сад от камней», общеразвивающие упражнения с шариком и ракеткой.

-Техника игры: стойки, хватки (вертикальные, горизонтальные); передвижения: бесшажный, шаги, прыжки, рывки). Подводящие и имитационные упражнения; приемы игры, упражнения на закрепление полученных навыков, жонглирование; перемещения, удары (справа, слева, снизу, сверху) ладонной и тыльной стороной ракетки.

-Подачи: без вращения и с вращением мяча, (перед собой, справа и слева от туловища ладонной и тыльной стороной ракетки).

-Приемы мяча без вращения (толчок, откидка, подставка); приемы мяча с нижним вращением (срезка, подрезка, запил, резаная свеча); приемы с верхним вращением мяча (накат, топ-спин, топс-удар, крученая свеча). Нестандартные приемы (финты, укоротки, скидки

-Тактика игры: «Нелогичная игра»; «Перехват инициативы»; «Усыпления внимания соперника»; «Запутывание игровых действий», «Бескомпромиссная игра», «Зажим».

-Совершенствование: учебные игры и упражнения (одиночные и парные игры).

-Судейство соревнований.