

Аннотация рабочей программы дисциплины
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту «Теннис»

Цель дисциплины- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины. «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»- 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.

3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Код компетенции	Содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. УК-7.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения, и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 – теоретический

Основные этапы развития волейбола. Площадка, оборудование, инвентарь. Правила игры в волейбол. **Раздел 1 - теоретический**

Основные этапы развития настольного тенниса. Оборудование, инвентарь. Правила игра в настольный теннис. Организация и проведение соревнований. Правила судейства соревнований. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по настольному теннису.

Раздел 2 - практический

Разнообразные подводящие и имитационные упражнения (жонглирование, перемещения, удары (справа, слева, снизу, сверху) ладонной тыльной стороной ракетки, различные подвижные игры («Салки с шариком», «Закинь шарик, очисти свой сад от камней»).

Общая физическая подготовка: развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости). ОРУ с ракеткой и без.

Специальная физическая подготовка: современные методики и технологии развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, прыгучести, ориентировки и др.

Обучение и совершенствование технике: стойки, хватки (вертикальные, горизонтальные), передвижения (бесшажный, шаги, прыжки, рывки), вращения мяча, удары по мячу (без вращения, с нижним вращением, с верхним вращением, 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), прием с верхним вращением мяча накат, топ-спин, топс-удар, крученая свеча), нестандартные приемы финты, укоротки, скидки).

Раздел 3 – методико-практический

- Методика проведения самостоятельной разминки по настольному теннису;
- Корригирующая гимнастика для глаз;
- Основы самомассажа;
- Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления;
- Самоконтроль за функциональным состоянием организма;
- Методика оценки физического развития и телосложения;
- Методика составления и проведения самостоятельного занятия по настольному теннису;
- Организация судейства по настольному теннису.