

Аннотация рабочей программы дисциплины
«Теннис»

Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.

Задачами дисциплины являются: сформировать готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения; развить индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности; развить знания по теории, истории и методике физической культуры.

Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	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: значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, укрепления и развития человека, обеспечения здоровья и подготовке к профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. УК – 7.2. Уметь: рационально использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК – 7.3. Владеть: системой практических умений и навыков обеспечивающих: поддержание должного уровня физической подготовленности, сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание разделов дисциплины

Правила игры.

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.

Поддачи: 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.

Тематическое планирование учебного материала по теннису

№	Содержание	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	К-во часов
1	Основные этапы развития настольного тенниса. Оборудование, инвентарь. Правила игры Организация и проведение соревнований. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Новости в мире настольного тенниса (сообщения, доклады).	1	1	1	1	1	0.5	5.5
2	Разнообразные подводящие и имитационные упражнения: - жонглирование; - перемещения, - удары (справа, слева, снизу, сверху) ладонной и тыльной стороной ракетки; - подвижные игры: «Салки с шариком», «Закинь шарик», «Очисти свой сад от камней». Общая физическая подготовка: - развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости); ОРУ с ракеткой и без	7	4	7	4	6	2	31
3	Специальная физическая подготовка:	4	6	4	6	6	2	28
4	Обучение технике:							

	Техника игры в нападении: - Стойки; -Хватки (вертикальные, горизонтальные); - Передвижения (бесшажный, шаги, прыжки, рывки); - Вращение мяча; - Удары по мячу (без вращения, с нижним вращением, с верхним вращением); - Удары (справа, слева, снизу, сверху) ладонной, тыльной стороной ракетки.	10	5	10	5	6	4	41
	- Подачи: без вращения и с вращением мяча, (перед собой, справа и слева от туловища ладонной и тыльной стороной ракетки).	6	6	6	6	6	4	34
	- 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).	8	8	8	8	6	4	42
5	Тактика игры: - атакующего игрока против защитника; - защитника против атакующего игрока; - атакующего игрока против атакующего; - «Нелогичная игра»; - «Перехват инициативы»; - «Усыпления внимания соперника»; - «Запутывание игровых действий», - «Бескомпромиссная игра», - «Зажим».	1	1	1	1	1	0.5	5.5
	Тактика парной игры: - последовательные удары одном направлении; - быстрые ответы в то же место стола откуда был отбит мяч	1	1	1	1	1		5
6	Совершенствование:	13	12	13	12	18	12	80

[illegible]