

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Б1.О.ДВ.01.03 «Теннис»

Цель дисциплины (модуля) - 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 (модуля):

- 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.

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 материала по дисциплине Б1.О.ДВ.01.03 - Теннис

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.

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.