

Аннотация рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Настольный 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.

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины. В результате освоения дисциплины, обучающиеся изучат теоретический и практический материал по следующим темам: Строевые упражнения; Общеразвивающие упражнения (ОРУ); Обучение основной стойке за столом настольного тенниса и перемещению; Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению; Обучение упражнениям с ракеткой. Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок»; Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом; Обучение имитации различных ударов. Овладение техникой ударов справа, слева; Обучение ударам ракеткой по мячу.; Освоение техникой подачи слева, справа, по прямой различными ударами; Обучение имитации ударов справа, удержания мяча на столе на счет; Обучение имитации ударов слева, удержание мяча на столе на количество ударов; Имитация ударов справа, слева «с лета». Начальная работа на развитие тактического мышления; Строевые упражнения; Общеразвивающие упражнения (ОРУ); Обучение игре через сетку. Игра движением толчок. Изучение основных правил игры в настольный теннис; Отработка смены хватки ракетки, вращение ракеткой. Продолжение освоения основных правил игры в настольный теннис; Обучение игре через сетку на счет по правилам игры. Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища; Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Обучение атакующим ударам справа на право; Обучение игре через сетку по линии. Обучение атакующим ударам слева на лево; Обучение игре кроссом. Обучение атакующим ударам с права на лево. Обучение игре в защите ударами срезка; Обучение игре с пересечением. Обучение атакующим ударам слева на право; Обучение «резаным» ударам. Обучение движению подставка; Двусторонняя игра; Строевые упражнения; Общеразвивающие упражнения (ОРУ); Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра движением подрезка; Обучение ударам ракеткой по мячу способом накат. Игра накатом с лево на лево. Игра накатом по линии; Обучение и совершенствование упражнениям с ракеткой. Игра накатом по диагонали с права на право; Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение подачи накатом, срезкой, с боковым вращением; Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра на счет подрезкой; Совершенствование ударов ракеткой по мячу. Обучение технике удара топ-спин; Освоение и совершенствование различных подач. Подача накатом, срезкой, плоская, подача по диагонали; Обучение и совершенствование ударов справа; Обучение и совершенствование

ударов слева; Обучение игры в парах. Игра на счет. Соревнования по круговой системе; Строевые упражнения; Общеразвивающие упражнения (ОРУ); Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра в защите срезками; Имитация ударов слева, справа «с лета». Поддачи подрезками слева, справа; Отработка смены хватки ракетки. Игра через сетку; Обучение и совершенствование игры через сетку в парах; Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища; Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Игра толчком справа, слева; Обучение и совершенствование игры через сетку по линии; Обучение игре кроссом. Атакующие удары по линии; Обучение игре с пересечением. Атакующие удары по диагонали; Обучение «резаным» ударам у стенки. Игра на счет по правилам; Строевые упражнения; Общеразвивающие упражнения (ОРУ); Обучение тактике игре через сетку на счет; Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра в защите; Обучение упражнениям с ракеткой. Тактические схемы; Тренировка с ракеткой и мячом. Совершенствование перемещения. Игры с преподавателем; Обучение и совершенствование имитации различных ударов; Освоение и совершенствование подачи. Поддача «встряхиванием»; Совершенствование имитации ударов; накат, срезка, подставка; Совершенствование имитации ударов толчок, подрезка, топ-спин; Совершенствование ударов справа «с лета»; Совершенствование ударов слева «с лета»; Двусторонняя игра. Игра в парах на счет; Общеразвивающие упражнения (ОРУ); Строевые упражнения и перестроения; Совершенствование подачи разными ударами. Игра в разных направлениях; Отработка смены хватки ракетки. Игра с коротких и длинных мячей; Совершенствование игры на счет через сетку; Совершенствование взаимодействию ракетки, мяча и туловища; Игра через сетку по линии. Отработка ударов по линии. Техника выполнения ударов по высокому мячу; Обучение и совершенствование игре кроссом. Отработка ударом срезка. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки; Обучение и совершенствование «резаным» ударам у стенки. Комбинации последовательности различных ударов; Двухсторонняя игра в настольный теннис. Соревновательная практика; Двухсторонняя игра на счет.

Объем дисциплины - 9 з.е.

Форма промежуточного контроля – зачет.