

Аннотация рабочей программы дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

профиль «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»

Цель изучения дисциплины	освоения дисциплины: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся, посредством занятий настольным теннисом.
Место дисциплины в учебном плане	Б1.В.16
Общая трудоемкость дисциплины з.е. / часов	328
Реализация дисциплины	1, 2, 3 курс.
Формируемые компетенции	УК-7
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	<p>Знать: историю развития физической культуры и спорта; научно биологические и практические основы физической культуры; основные компоненты здорового образа жизни; влияние средств физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</p> <p>Уметь: определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровье-сбережении; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке). опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>
Содержание дисциплины	<p>Обучение технике бега на короткой дистанции:</p> <p>а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш»</p> <p>б) учить технике выхода из низкого старта) учить технике бега по дистанции</p> <p>г) учить технике финишированию.</p> <p>Начального обучения способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений. Подброс мяча при подаче. Л\атлетические упражнения. Средства СФП. Последовательное овладение элементами техники передвижений: а) приставным шагом; б) с крестным шагом; в) выпады вперед, в сторону. Обучение технике на месте в целом. Упражнения для развития чувства мяча Обучение и методика преподавания техники основных ударов (срезка, накат). практическое занятие. Обучение технике основных</p>

ударов: а) срезка, б) накат. Типичные ошибки при обучении методы их исправления. Упражнения для развития быстроты. Обучение и методика преподавания ударов подставка, свеча. Обучение технике ударов а) подставка, б) свеча. Типичные ошибки при обучении методы их исправления. Учебная игра

С/У на быстроту, координацию движений. Обучения тактическим действиям в одиночных играх: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления Учебная игра.

Закрепление тактическим действиям в парных играх: а) в нападении; б) в защите. Учебная игра. Обучения тактическим действиям: игра с коротких и длинных мячей. Учебная игра. Упражнения на координацию движений СУ.ОФП. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. СУ.

Закрепление тактических действия игроков в защите внутри линии и между линиями. Оценка игровой деятельности теннисистов. Учебная игра.

Тренировка ударов (накат) справа и слева на столе, сочетание ударов. Парные игры. Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов. Удары без вращения мяча. Комбинации элементов техники, владение мячом и ракеткой. С /Упр. на чувство мяча.

Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов с лева и с право. Упражнение на рук ног, на быстроту.

Закрепление техники ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку. тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке ОФП, СУ.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. ОФП.

Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов. Основы тактики и судейства. Турниры. Свободная игра Л/атлетические упражнения

Тактическая подготовка Выбор позиции. Игра в крутилку в (право и влево) Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Оценка игровой деятельности теннисистов.

Совершенствование основным стойкам теннисиста. Техника работы ног при ударах справа и слева в движении. Совершенствование ударов с перемещением.

Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории.

Обучение ударом с разным видом вращения мяча. Атакующие удары по линии.

Игра с коротких и длинных мячей.

Тактические схемы. Выполнение подач разным ударом. Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра.

Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра.

Тактика игры с разными противниками.

Основные тактические варианты игры. Игра с тренером. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Оценка игровой деятельности теннисистов.

Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча. Игра накатом - сочетание накатов с право и с лево. Техника выполнения подач разным ударами Учебная игра. Научить приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением. Обучение быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении. Срезке с лево с право и в сочетании. Комбинаций применяемые в настольном теннисе.

Выполнение подач разными ударами. Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. Совершенствование тактических действия против игроков различных стилей.

Комбинации с подачи направленной на с провоцирование соперника к атаке. Упражнения на совершенствования координации движений.

Изучение способов увеличение скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести). Оценка игровой деятельности теннисистов.

Совершенствование техники выполнения контрнатата справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. ОФП

Совершенствование подач и их приёма

Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланса с различного счета.

Совершенствование быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении. Срезке с лево с право и в сочетании. Л/упражнения на ловкость, быстроту.

Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланс с различного счета. ОФП.

Тактика парных игр, командной встреч.

Игра с форой. СФП. Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. СФП. Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2).

Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы. Оценка игровой деятельности теннисистов.

Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств.

Совершенствование техники выполнения ударов.

Совершенствование подачи. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка. Совершенствование атакующих контра атакующих действий. Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.

Розыгрыши (двухходовок) и (трех ходовок) (выигрыш вторым или третьим ходом. Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2). Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля. Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы. Оценка игровой деятельности теннисистов.

Виды учебной работы	практические занятия
Форма промежуточной аттестации	зачет