

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»
по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика»
профиль: «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

Цели и задачи освоения дисциплины: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся, посредством занятий настольным теннисом.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в

сфере физической культуры средствами настольного тенниса.

- углубление потребности - мотивационной сферы будущих бакалавров в направлении спортивного самосовершенствования.

- формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

- овладение системой практических умений и навыков средствами настольного тенниса,

обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра.

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Студент должен знать:

роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности (когнитивный компонент).

Студент должен уметь:

- выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (интегративно-деятельностный компонент)

Студент должен владеть:

- техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС (двигательно-кондиционный компонент)

Содержание:

Раздел 1. Основы техники игры.

Начального обучения способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений.

Подброс мяча при подаче. 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 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

Раздел 2. Тактическая подготовка

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.

Раздел 3. Техническая подготовка теннисиста

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

Раздел 4. Тактическая подготовка

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.

Место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам по выбору вариативной части блока 1 Дисциплины (модули) (Б1.В.17).

Требования к результатам освоения. Дисциплина участвует в формировании компетенций ОК-8.

Общая трудоемкость дисциплины:

Для заочной формы обучения: 328 час. (312ч. СРС.).