

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы учебной дисциплины**  
**Элективные курсы по физической культуре и спорту**  
**«Настольный теннис»**

направления 38.03.04 - Государственное и муниципальное управление  
профиль – Государственное и муниципальное управление

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

**Основные задачи дисциплины:**

- 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 потребностно -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:**

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- рациональные способы сохранения физического и психического здоровья;
- способы профилактики нервно-эмоционального и психического утомления;
- особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий по настольному теннису различной целевой направленности.

**Студент должен уметь:**

- использовать средства и методы физической культуры и спорта по настольному теннису для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения в настольном теннисе;
- выполнять приёмы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спорта по настольному теннису.

**Студент должен владеть:**

- техникой и методикой организации проведения занятий настольного тенниса;
- методикой организации соревнований и судейство по настольному теннису;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих охрану жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- методами физического воспитания и самовоспитания для укрепления здоровья, физического самосовершенствования;
- ценностями физической культуры личности для успешной социальнокультурной и профессиональной деятельности игр настольного тенниса.

**Содержание.** Общие основы теории настольного тенниса. Техника и тактика 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. 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. Контрольные тестирование. 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 руки и ноги, 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. Контрольное тестирование. Совершенствование основным стойкам теннисиста. Техника работы ног при ударах справа и слева в движении. С/У. 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. Контрольное тестирование. Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, сочетание накатов справа и слева. Техника выполнения подач разным ударами Учебная игра. Научить приемам 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 слева, справа 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 увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести). Оценка игровой деятельности теннисистов. Контрольное тестирование. Совершенствование техники выполнения контрнатката 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 слева, справа 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. Контрольное тестирование. 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. Контрольное тестирование.

Место дисциплины в учебном плане: дисциплина входит в вариативную часть Б1.В.24, дисциплины по выбору.

Требования к предварительной подготовке студентов. Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь медицинский допуск к практическим занятиям и базовую подготовку по физической культуре в объёме средней школы.

Трудоемкость дисциплины: 9 зачетные единицы.

Форма промежуточной аттестации - зачет.

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