

## АННОТАЦИЯ

**рабочей программы дисциплины**  
**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**  
**направление подготовки 43.03.02 - Туризм**  
**направленность (профиль) подготовки - «Технология и организация экскурсионных услуг»**

|  |  |
|--|--|
| Цель изучения дисциплины   | <b>Целями освоения дисциплины</b> «Настольный теннис» являются приобретение обучающимися знаний и умений по формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья к будущей жизни и профессиональной деятельности.   |
| Место дисциплины в учебном плане                                     | Б1.В.22  |
| Общая трудоемкость дисциплины з.е/ часов                             | 9/328  |
| Семестр  | 1, 3,4,5,6   |
| Формируемые компетенции  | УК-7   |
| Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины | <b>знать:</b><br>основные принципы, средства и методы обучения в спортивной тренировке.<br>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности<br>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,<br>профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.<br>основы методики спортивной тренировки, а также требования к рациональным вариантам форм спортивной тренировки.<br><b>уметь:</b><br>формулировать конкретные задачи спортивной тренировки в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий<br>оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения<br>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.<br>оценивать эффективность занятий, анализировать технику двигательных действий, тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения.<br><b>Владеть:</b><br>навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
| Содержание дисциплины  | Общие основы теории настольного тенниса. Техника и тактика игры. Начального обучения способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений. Подброс мяча при подаче. Упражнения для развития чувства мяча Обучение и методика преподавания техники основных ударов (срезка, накат). практическое занятие. Обучение технике основных ударов. Упражнения для развития быстроты. Обучение   |

и методика преподавания ударов подставка, свеча. Учебная игра. С/У на быстроту, координацию движений. Обучения тактическим действиям: игра с коротких и длинных мячей. Учебная игра.

Упражнения на координацию движений СУ. 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 руки 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. 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. Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, 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 увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести)

Совершенствование техники выполнения контракта 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. СУ.

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

актика парных игр, командной встреч. Игра с форой. СФП

Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. СФП.

|   |   |
|---|---|
|   | <p>Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств.<br/>         Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.<br/>         Совершенствование атакующих контра атакующих действий.<br/>         Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.<br/>         Розыгрыши (двухходовок) и (трех ходовок) (выигрыш вторым или третьим ходом.<br/>         Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля<br/>         Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.<br/>         Ведение тактической борьбы.</p> |
| Виды учебной работы   | Практические занятия, самостоятельная работа  |
| Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины  |   |
| <p><b>а)Основная литература</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1020559">https://znanium.com/catalog/product/1020559</a></li> <li>1. Комплексная тренировка в циклических видах спорта : учебное пособие / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, А. С. Горбачев, Д.. В. Логинов. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 108 с. - ISBN 978-5-7638-4185-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1816591">https://znanium.com/catalog/product/1816591</a> – Режим доступа: по подписке.</li> <li>2. Ф Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. - Москва : МПГУ, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-4263-0574-8. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1341058">https://znanium.com/catalog/product/1341058</a> – Режим доступа: по подписке. и физическая культура и спорт : учебное пособие / составитель И. М. Очиров. — Улан-Удэ : БГУ, 2018. — 76 с.</li> </ol>  |   |
| <p><b>8.2 Дополнительная литература</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие/ Л.К. Серова. - М.: Спорт, 2016. - 96 с: ил. - Библиография. в кн. - ISBN 978-5-906839-27-5;[Электронныйресурс] URL:<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454262">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454262</a></li> <li>2.Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2015. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8; [Электронный ресурс].-URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=11757">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=11757</a></li> <li>3.Баранов В.В. Физическая культура [Текст]: учеб. Пособие / В.В.Баранов. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. – 290 с. –Библиография: с. 264-268. – Прил.: с. 269 – 289. – ISBN978-5-7410-0875-</li> <li>4.Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения [Текст]: учеб. для вузов / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 5-е изд., - М. : Академия, 2008. – 519 с. – (Высшее профессиональное образование).</li> </ol> <p><b>8.3. Периодические издания.</b><br/>         Журнал: «Настольный теннис» 2016г., изд - Москва</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Настольный теннис» учебное пособие ЛЯН ЧЖО-ХУЭЙ, ФУ ЦИ-ФАН <a href="http://www.kondopoga.ru/_sport/i/tennis60_2.pdf">http://www.kondopoga.ru/_sport/i/tennis60_2.pdf</a>.</li> <li>2.Настольный теннис. <a href="http://www.ttw.ru">www.ttw.ru</a></li> <li>3.Современный настольный теннис <a href="http://www.ttw.ru">www.ttw.ru</a></li> <li>4.Особенности обучения технике и тактике настольного тенниса <a href="http://www.ttw.ru">www.ttw.ru</a></li> <li>5.Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис <a href="http://www.ttw.ru">www.ttw.ru</a></li> </ol> |   |

|                                |                   |
|--------------------------------|-------------------|
| Форма промежуточной аттестации | 1,3,4,5,6- зачет. |
|--------------------------------|-------------------|