

Аннотация

**рабочей программы дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре и спорту (Настольный теннис)»
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
направленность (профиль) подготовки - «Рекреационно-оздоровительная деятельность»**

Цель изучения дисциплины	<p>Целями освоения дисциплины «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.</p> <p>Для достижения цели ставятся задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; - понимание социальной значимости физической культуры и спорта 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. 	
Место дисциплины в учебном плане	Б1.В.18	
Общая трудоемкость дисциплины з.е/ часов	9/328	
Семестр	1,3,4,5,6	
Формируемые компетенции	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности</p>
	ПК-1. Способен осуществлять рекреационную деятельность с	ПК-1.1. Способностью самостоятельно определять цели и задачи спортивной, рекреационно-

	<p>различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью:</p>	<p>оздоровительной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности. ПК-1.2. Способен использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с рекреационно-оздоровительной деятельностью, контролировать эффективность их выполнения.</p>
<p>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</p>	<p>знать: основные принципы, средства и методы обучения в спортивной тренировке. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. основы методики спортивной тренировки, а также требования к рациональным вариантам форм спортивной тренировки.</p> <p>уметь: 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 оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. 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.</p> <p>Владеть: навыками формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>	
<p>Содержание дисциплины</p>	<p>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</p>	

	<p>подач и ударов. Основы тактики и судейства. Турниры. Свободная игра Л/атлетические упражнения</p> <p>Тактическая подготовка Выбор позиции. Игра в крутилку в (право и влево)</p> <p>Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Оценка игровой деятельности теннисистов. Совершенствование основным стойкам теннисиста.</p> <p>Техника работы ног при ударах справа и слева в движении. С/У</p> <p>Совершенствование ударов с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет.</p> <p>Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории, Обучение ударом с разным видом вращения мяча.</p> <p>Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей.</p> <p>Тактические схемы. Выполнение подач разным ударом. Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра.</p> <p>Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра.</p> <p>Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.</p> <p>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.</p> <p>Комбинаций применяемые в настольном теннисе. Выполнение подач разными ударами.</p> <p>Учебно-тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке.</p> <p>Совершенствование тактических действия против игроков различных стилей.</p> <p>Комбинации с подачи направленной на с провоцирование соперника к атаке.</p> <p>Упражнения на совершенствования координации движений</p> <p>Изучение способов увеличение скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести)</p> <p>Совершенствование техники выполнения контракта справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. ОФП</p> <p>Совершенствование подач и их приёма Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланса с различного счета. СУ.</p> <p>Совершенствование быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении. Срезке с лево с право и в сочетании. Л/упражнения на ловкость, быстроту</p> <p>Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки.</p> <p>Розыгрыш баланс с различного счета. ОФП</p> <p>Тактика парных игр, командной встреч. Игра с форой. СФП</p> <p>Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. СФП.</p> <p>Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств.</p> <p>Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи.</p> <p>Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.</p> <p>Совершенствование атакующих контра атакующих действий.</p> <p>Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.</p> <p>Розыгрыши (двухходовок) и (трех ходовок) (выигрыш вторым или третьим ходом.</p> <p>Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля</p> <p>Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.</p> <p>Ведение тактической борьбы.</p>
Виды учебной работы	Практические занятия, самостоятельная работа

Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1. Основная литература:

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: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / составитель И. М. Очиров. — Улан-Удэ : БГУ, 2018. — 76 с. — ISBN 978-5-9793-1225-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154295>

8.2 Дополнительная литература

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; [Электронный ресурс] URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262>
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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=11757>
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-
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).

8.3. Периодические издания.

Журнал: «Настольный теннис» 2016г., изд - Москва

1. «Настольный теннис» учебное пособие ЛЯН ЧЖО-ХУЭЙ, ФУ ЦИ-ФАН http://www.kondoroga.ru/_sport/i/tennis60_2.pdf.
2. Настольный теннис. www.ttw.ru
3. Современный настольный теннис www.ttw.ru
4. Особенности обучения технике и тактике настольного тенниса www.ttw.ru
5. Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис www.ttw.ru

Форма промежуточной аттестации

1,3,4,5,6 - зачет.