

Аннотация рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Настольный теннис»

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

Тема. Основные вопросы.

1 семестр:

Строевые упражнения Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, со скакалкой, на гимнастической стенке. Упр. в парах. Обучение основной стойке за столом настольного тенниса и перемещению. Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению. Техника хвата пером, европейский хват. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. Обучение упражнениям с ракеткой. Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок». Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом. Обучение имитации различных ударов. Владение техники ударов справа, слева. Обучение ударам ракеткой по мячу. Освоение техникой подачи слева, справа, по прямой различными ударами. Обучение имитации ударов справа, удержания мяча на столе на счет. Обучение имитации ударов слева, удержание мяча на столе на количество ударов. Имитация ударов справа, слева «с лета». Начальная работа на развитие тактического мышления

2 семестр:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Обучение игре через сетку. Игра движением толчок. Изучение основных правил игры в настольный теннис. Отработка смены хватки ракетки, вращение ракеткой. Продолжение освоения основных правил игры в настольный теннис Обучение игре через сетку на счет по правилам игры. Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Обучение атакующим ударам справа на право. Обучение игре через сетку по линии. Обучение атакующим ударам слева на лево. Обучение игре кроссом. Обучение атакующим ударам с права на лево. Обучение игре в защите ударами срезка. Обучение игре с пересечением. Обучение атакующим ударам слева на

право. Обучение «резаным» ударам. Обучение движению подставка. Двусторонняя игра.

3 семестр:

Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра движением подрезка. Обучение ударам ракеткой по мячу способом накат. Игра накатом с лево на лево. Игра накатом по линии. Обучение и совершенствование упражнениям с ракеткой. Игра накатом по диагонали с права на право. Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение подачи накатом, срезкой, с боковым вращением. Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра на счет подрезкой. Совершенствование ударов ракеткой по мячу. Обучение технике удара топ-спин. Освоение и совершенствование различных подач. Подача накатом, срезкой, плоская, подача по диагонали. Обучение и совершенствование ударов справа и слева. Обучение игры в парах. Игра на счет. Соревнования по круговой системе.

4 семестр:

Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра в защите срезками. Имитация ударов слева, справа «с лета». Поддачи подрезками слева, справа. Отработка смены хватки ракетки. Игра через сетку. Обучение и совершенствование игры через сетку в парах. Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Игра толчком справа, слева. Обучение и совершенствование игры через сетку по линии. Обучение игре кроссом. Атакующие удары по линии. Обучение игре с пересечением. Атакующие удары по диагонали. Обучение «резаным» ударам у стенки. Игра на счет по правилам.

5 семестр:

Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Обучение тактике игре через сетку на счет. Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра в защите. Обучение упражнениям с ракеткой. Тактические схемы. Тренировка с ракеткой и мячом. Совершенствование перемещения. Игры с преподавателем. Обучение и совершенствование имитации различных ударов. Освоение и совершенствование подачи. Подача «встряхиванием». Совершенствование имитации ударов; накат, срезка, подставка. Совершенствование имитации ударов толчок, подрезка, топ-спин. Совершенствование ударов слева «с лета». Двусторонняя игра. Игра в парах на счет.

6 семестр:

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Строевые упражнения и перестроения. Совершенствование подачи разными ударами. Игра в разных направлениях. Отработка смены хватки ракетки. Игра с коротких и длинных мячей. Совершенствование игры на счет через сетку. Совершенствование взаимодействию ракетки, мяча и туловища Игра через сетку по линии. Отработка ударов по линии. Техника выполнения ударов по высокому мячу. Обучение и совершенствование игре кроссом. Отработка ударом срезка. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Обучение и совершенствование «резаным» ударам у стенки. Комбинации последовательности различных ударов. Двухсторонняя игра в настольный теннис. Соревновательная практика Двусторонняя игра на счет

Объем дисциплины 328 часов

Форма промежуточного контроля – зачет.