

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

**1. Целью** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис» 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 освоения дисциплины:**

— 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.

**2 Перечень планируемых результатов по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами образовательной программы**

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**3. Содержание дисциплины:** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Обучение основной стойке за столом настольного тенниса и перемещению. Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению. 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 техникой 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 «лета». Начальная работа на развитие тактического мышления.

**4. Трудоемкость дисциплины и форма промежуточной аттестации**

**Объем дисциплины** - 328 часов.

**Форма промежуточной аттестации** - зачет