

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### «ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

#### Цель и задачи дисциплины

**Цель дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: Настольный теннис»** – формирование физической культуры личности и способности направленного на использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### **Задачи изучения дисциплины:**

– сформировать понимание социальной значимости физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– изучить научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

– сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– приобрести личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей организма, обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту;

– создать основу для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

#### **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

<b>Код и наименование компетенции(ий) выпускника</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине</b>
<b>Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) УК -7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИУК 7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИУК 7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для	<b>Знать:</b> практические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

Код и наименование компетенции(ий) выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
социальной и профессиональной деятельности.	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и здорового образа жизни.	<p><b>Уметь:</b> определять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; составлять и выполнять комплексы упражнений для развития необходимых навыков и качеств для игры в настольный теннис; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью.</p> <p><b>Владеть:</b> техническими и тактическими навыками игры в настольный теннис.</p>

#### Содержание дисциплины

Наименование тем (разделов)
Тема 1. Развитие физических качеств, необходимых для игры в настольный теннис.
Тема 2. Техническая подготовка.
Тема 3. Тактические элементы игры в настольный теннис.
Тема 4. Учебная игра.

**Форма контроля** – 4 зачета.