**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В высшем учебном заведении физическая культура является самостоятельной дисциплиной и значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обусловливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают студентам повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

***Цели:***

* укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
* воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
* формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
* развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
* формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

***Задачи:***

* приобретение теоретических и методических знаний;
* овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
* повышение спортивной квалификации.
* воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
* воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
* воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
* воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
* воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура» (Настольный теннис) для дневного отделения изучается студентами трех курсов всех специальностей университета в объеме 222 часа учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 210 часов практических занятий); контроль знаний осуществляется в форме зачета по 3,75 часа в каждом семестре.