

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики спортивных игр

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
(ТЕННИС)»

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль)  
СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Квалификация  
**Бакалавр**

Форма обучения  
Очная/заочная

**Рассмотрена и утверждена на заседании  
кафедры  
« » 2017 г., протокол №  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Б.Е. Лосин**

**Авторы-разработчики:  
доцент кафедры, к.п.н, доцент  
Т.И. Князева  
ст. преподаватель  
А.С. Малаховский**

Санкт-Петербург 2017

**СОДЕРЖАНИЕ**

	Стр.
1. Методические рекомендации для преподавателя.....	3
2. Методические рекомендации для студента.....	5
3. Глоссарий основных понятий дисциплины.....	13
4. Перечень основной и дополнительной литературы .....	15
5. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет» .....	16
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	16

## ***1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ***

- ✓ Правила соревнований по теннису;
- ✓ Видеозаписи соревнований,
- ✓ Видеоматериалы к практическим занятиям (учебные авторские видеофильмы);
- ✓ Для проведения рубежного контроля – тестовые материалы;
- ✓ Для проведения текущих контролей – формы документов и заданий.

Преподавание предмета «ПСС - Теннис» предполагает наличие у преподавателя знаний по истории, правилам игры, технике, тактике и методике обучения не только конкретному виду спортивных игр, но также расширенных знаний по биомеханическим основам движений, теории и методике физической культуры, педагогике и психологии.

Преподаватель должен владеть грамотной речью, уметь излагать в доступной форме учебный материал, уметь выполнять изучаемые технические приёмы спортивных игр; ставить перед студентами проблемные задачи, стимулировать их мышление на анализ ошибок в технике выполнения приёмов, выбору методик организации и проведения занятий по обучению техническим приёмам тенниса.

*Методические рекомендации к проведению практических занятий.* Для выполнения практических заданий студентам могут предоставляться методические материалы, рекомендации и алгоритмы выполнения практических заданий, контрольные вопросы по основным темам программного материала и учебно-исследовательской работы.

На протяжении всего изучения спортивно-педагогической дисциплины следует проводить консультации студентам по вопросам, вызывающим затруднения в понимании.

В процессе проведения практических занятий большое внимание должно уделяться практическому освоению учебного материала (технике и методике обучения); исправлению ошибок техники выполнения приёмов игры; подготовке студентов к сдаче практических нормативов.

При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин, позволяющий интегрировать полученные знания в естественнонаучную основу теории и методики спортивных игр.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоение студентами дидактических основ преподавания учебной дисциплины, формирование у них способностей к творческой адаптации усваиваемых знаний к конкретным обстоятельствам осуществления учебно-воспитательного процесса. С этой целью: конкретизировать познавательную деятельность с помощью комплекса дидактических средств – использование ТСО, тренажёров, имитационного моделирования, игрового и соревновательного метода.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы оперативного, текущего и итогового контроля.

Особое внимание необходимо уделить процессу формирования педагогических умений и навыков управления учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью теннисистов, а также сбора и обработки информации, необходимой для текущей коррекции технико-тактической и соревновательной деятельности.

*Методические указания по оцениванию рубежных и текущих контролей* подробно раскрыты в Фонде оценочных средств, которые составляют часть рабочей программы по дисциплине ПСС (теннис).

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Постоянный контроль практических умений и показателей физической подготовленности осуществляется в виде текущих контролей, проводимых на практических занятиях в соответствии с технологической картой и промежуточного контроля – зачёт.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании бальной-рейтинговой системы контроля обучающихся: итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

- за текущие контроли (очное) – до 70 баллов из них 10 баллов за посещаемость,
- за промежуточный контроль – до 30 баллов, формой промежуточного контроля является сдача зачёта по дисциплине (модулю).

Необходимый минимум для допуска к промежуточной аттестации не менее 20 баллов.

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета)

Баллы	0	22	23	24	25		26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-		4	4+	5-	5	5+

Соответствие окончательного количества баллов, полученных студентом по всем видам контроля по дисциплине, оценивается по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	Менее 50
Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
	Зачёт			Незачёт

Итоговая оценка по дисциплине (модулю) формируется с учетом результатов текущего контроля и зачета на основе суммы баллов.

Форма проведения промежуточной аттестации: *зачет по дисциплине*.

**Промежуточный контроль (зачет):** очная форма обучения – 2, 4, 6, 8 семестры.  
Дифференцированный зачет – 8 семестр.

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТА

- ✓ методические указания по подготовке к практическим занятиям;
- ✓ методические указания по написанию конспекта учебно-тренировочного занятия;
- ✓ методические указания по подготовке к проведению учебно-тренировочного занятия;
- ✓ методические указания по выполнению письменных работ (рефератов, отчётов);
- ✓ методические указания по выполнению индивидуальных заданий по обследованию и анализу соревновательной деятельности;
- ✓ методические указания по оформлению документов планирования;
- ✓ методические указания по тестированию, и индивидуальных заданий в соответствии с технологической картой дисциплины.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: *практические занятия и самостоятельная работа* студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является участие в практических занятиях, ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. При подготовке к практическим занятиям необходимо пользоваться учебниками, учебными пособиями, научными статьями и монографиями, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Необходимо посещение крупнейших соревнований, которые в соответствии с календарём проходят в г. Санкт-Петербург.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- ✓ Систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- ✓ Углубление и расширение теоретических знаний;
- ✓ Формирование умения использовать справочную литературу;
- ✓ Формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебниками, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников)
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- ✓ выполнение тестовых заданий;
- ✓ выполнение письменных и контрольных работ;
- ✓ написание рефератов, конспектов занятий;
- ✓ работа с компьютерными программами;
- ✓ подготовка к зачету;

Изучение ПСС (теннис) дисциплины предполагает наличие текущих контролей и промежуточной аттестации по дисциплине (зачет).

Необходимым условием формирования компетенций является посещение практических занятий, на которых студент приобретает знания о видах подготовки в ИВС (теннисе); правилах соревнований и особенностях организации и проведения

соревнований, о планировании и технологии составления, оформления документации; правилах обеспечения техники безопасности и профилактики травматизма; технологии обследования соревновательной деятельности. Совершенствует индивидуальное спортивное мастерство: технику движений, технико-тактические взаимодействия, физическую подготовленность. Овладевает профессиональной терминологией, навыками самостоятельной работы; методологией и методикой планирования педагогического контроля тренировочного процесса, навыками судейства и опытом организации и проведения соревнований; современными компьютерными программами для обследования и анализа соревновательной деятельности в ИВС.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМ ЗДОРОВЬЯ

Изучение дисциплины (модуля) инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.

Для освоения дисциплины (модуля) созданы следующие специальные условия:

*Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

1. Обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Университета.

2. Издание выполнено шрифтом Брайля.

*Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

1. Весь изучаемый материал, согласно тематическому плану дисциплины, сопровождается мультимедийными презентациями с использованием программы POWER POINT.

2. Предоставляются услуги сурдопереводчика в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

*Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

1. Обеспечен беспрепятственный доступ обучающихся в учебные помещения Университета. Организованы занятия на 1 этаже, в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

Таблица 1 - ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ТЕННИС (Приложение N 4 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта волейбол)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.
Скоростные способности	3	
Мышечная сила	3	
Вестибулярная устойчивость	2	
Выносливость	3	
Гибкость	2	
Координационные способности	2	
Телосложение	1	

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ОПРОСАМ

При подготовке к устным опросам студенту следует обращать внимание на изложение материала литературным языком с чётко структурированным, развёрнутым анализом заданной темы; показывать свободное владение терминологией, языком науки; демонстрировать умение практического применения рассматриваемого вопроса, умение устанавливать причинно-следственные связи с демонстрацией авторской позиции.

В случае выполнения письменной работы (реферат или контрольная работа) – давать полный и исчерпывающий ответ на поставленные вопросы, показывать совокупность осознанных знаний об объекте, свободно оперировать понятиями, уметь выделять существенные и несущественные признаки.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

*Контрольная работа является* одной из форм текущего контроля знаний студента. Контрольная работа показывает, насколько глубоко изучен материал по выбранной теме. Цель контрольной работы – привить навыки самостоятельной научной работы на основе углублённого изучения какой-либо темы, научиться анализировать и обобщать научный материал, делать из него объективные выводы, самостоятельно решать отдельные научные проблемы. Это может быть изучение теоретического материала по выбранной теме, различных точек зрения исследователей, обобщение материала. Контрольная работа предусматривает владение студентами знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации по разработке и оформлению различных видов документов по ИВС, демонстрации умений использовать формы письменной речи

Контрольная работа носит самостоятельный характер, в ней не должно быть механически переписанных из книги, сложных для понимания конструкций. В исследовании необходимо ссылаться на использованную литературу. Изложение материала должно носить проблемно-тематический характер. Выполненная работа представляется преподавателю для проверки в сроки, установленные учебным планом. Получив проверенную контрольную работу, студент должен проанализировать замечания преподавателя, исправить ошибки. При проверке контрольной работы учитывается: соответствие содержания теме; глубина проработки материала; правильность и полнота использованных источников; соответствие оформления стандартам.

Контрольная работа проводится в письменном виде и содержит два (три) вопроса. Оценка результатов контрольной работы осуществляется с учётом представленных в программе критериев оценки.

*Подготовка к контрольной работе.* Перед написанием контрольной работы необходимо:

1. Ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы.
2. Прочитать рекомендуемые источники по теме.
3. Составить план изложения.
4. Законспектировать и проанализировать основные положения.
5. Письменно изложить содержание контрольной работы в соответствии с планом;
6. При необходимости привести цитаты, взятые в кавычки, из источника с указанием автора, названия литературного источника, года издания и издательства. Списывание текста из источника категорически запрещается.

Контрольная работа должна быть соответствующе оформлена, составлять не более 8-10 страниц текста и отражать существенные ключевые моменты темы. Объем составляет 10-15 страниц машинописного текста. На титульном листе указывается тема, ФИО, курс, группа, специальность, ФИО преподавателя. Неправильно оформленные работы возвращаются.

Структура контрольной работы:

- 1) *титульный лист* – без нумерации;

- 2) *план* – с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме;
- 3) *введение* – с краткой аннотацией выполненной работы;
- 4) *анализ* изучаемой темы по рекомендуемому ниже перечню содержания контрольных работ или выбранной самостоятельно с заключением по обзору литературных источников;
- 5) *выводы* – по существу выполненной работы;
- 6) *библиография* – в алфавитном порядке перечень литературы, которая использовалась для написания текста контрольной работы.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТА

Работа над рефератом начинается с выбора студентом темы. Возможны два варианта:

1. Выбор темы из рекомендованного списка «Примерная тематика рефератов».
2. Выбор темы, отсутствующей в списке «Примерная тематика рефератов». В этом случае студент должен согласовать тему с преподавателем, ведущим занятия в группе.

Реферат, написанный по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительным.

Реферат представляет собой краткий анализ материала, содержащийся в специальной литературе по изучаемой проблеме. Задача реферата – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях. Реферат не предполагает самостоятельного научного исследования и не требует определения позиции автора или его авторской оценки излагаемого материала.

*Требования, предъявляемые к оформлению реферата.* Объем реферата не менее 10 страниц. Если реферат печатается на компьютере, то набор осуществляется 14 кегелем через полтора интервала.

*Структура реферата.*

1. Реферат открывается *титульным листом (без нумерации)*, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, группа, название работы.
2. После титульного листа на отдельной странице оформляется *оглавление (содержание или план реферата)* с указанием страниц.
3. Реферат обязательно включает *Введение*. Объем введения составляет 1-2 страницы от общего объема текста работы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы. Во введении формулируются *Цель и Задачи реферата*.
4. Основная часть реферата состоит обычно из *3-5 параграфов (разделов, подпунктов)* и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе.
5. В тексте реферата обязательны *ссылки* на авторов или используемую литературу.
6. Реферат заканчивается *Заключением*. Заключение содержит главные выводы и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
7. На последней странице реферата должен быть представлен *список литературы*. В списке указывается реально использованная для написания реферата литература в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц). При написании реферата должно быть использовано не менее 6 литературных источников, из них 50% должны составлять за последние 10 лет.

*Типичные ошибки при написании реферата*

1. Поверхностное, многословное, нечёткое изложение основных теоретических вопросов избранной темы, когда автор реферата не отделяет главные проблемы от второстепенных.
2. Дословное переписывание текстов монографий, статей, учебников, заимствование текстов из сети Интернет.

3. Использование для реферата устаревшей литературы.
4. Подмена научно-аналитического стиля изложения беллетристическим стилем.
5. Подмена изложения теоретических вопросов данными биографическими справками.
6. Небрежное оформление реферата (отсутствие плана, ссылок, абзацев, неправильное оформление списка используемой литературы).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО НАПИСАНИЮ КОНСПЕКТА ЗАНЯТИЯ

**Оформление конспекта.** Содержание и форма конспекта должны соответствовать рекомендациям кафедры: терминологическая точность, грамотность, лаконичность и аккуратность всех записей, творческий подход к разработке содержания и структуры занятия, организации и проведения учебно-воспитательного процесса.

#### Образец оформления титульного листа конспекта занятия

<p>Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург</p> <p>Кафедра теории и методики спортивных игр</p> <p>Конспект проведения урока (фрагмента урока: подготовительной части урока, основной части урока, заключительной части урока, и т.д.).</p> <p>Тема задания:</p> <p>Общие задачи урока:</p> <p style="text-align: right;">Исполнитель: студент 1 курса, Факультета ЛОВС, 102 группы Петров Николай Иванович</p> <p style="text-align: center;">2016</p>
---

#### Образец оформления конспекта:

Конспект № 5 учебно-тренировочного занятия № 9

Дата проведения:

Место проведения:

Инвентарь:

Основные задачи урока:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические приёмы обучения, воспитания и организации

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ

### 1. Содержание и методика проведения контрольных испытаний по СФП.

Цель: приобретение знаний о методике проведения контрольных испытаний

Задачи: 1) предварительный (пилотажный) контроль двигательных качеств; 2) накопление банка данных; 3) педагогическая оценка и анализ физической подготовленности.

Учебное задание:

1. Дать определение следующим понятиям:

Тест - это .....

Валидность теста – это .....

Надёжность теста – это .....

Напишите, какие виды тестирования вы знаете .....

2. Исходные данные для проведения тестов (нормативы)

№	Тест	Юноши			Девушки			Что оценивается
		Оценка						
		5	4	3	5	4	3	
1	Бег 30 м, с	4,2	4,3	4,4	4,5	4,8	5,0	скорость
2	«Челночный бег» 6х8 м, с	12,2	12,9	13,2	12,2	13,1	13,5	алактатно-аэробная выносливость, определяющая возможность розыгрыша очка до 10 с
3	Ловля линейки, см	2	4	6	2	4	6	быстрота реакции на движущийся объект; одиночного движения; простая двигательная реакция
4	Прыжок в длину с места, см	245	230	215	225	210	195	скоростно-силовые, проявляемые в горизонтальной плоскости
5	Прыжок вверх с места, см	54	50	46	47	43	39	скоростно-силовые, проявляемые в вертикальной плоскости
6	Бросок набивного мяча 1кг, м	27,0	23,0	20,0	19,0	17,0	15,0	скоростно-силовые верхнего плечевого пояса

Правила проведения

**1. Бег 30 м.** Регистрируется время бега с начала движения до момента пересечения конечной линии. Тест выполняется 2 раза. Учитывается лучший результат.

**2. «Челночный бег» 6х8 м.** Максимально быстро пробежать 6 раз отрезок 8 м вправо-влево попеременно вдоль задней линии одиночного корта (фактическая длина отрезка 8,23 м). Теннисист бежит, касаясь ракеткой при перемене направления набивных мячей, отстоящих от точки перемены направления движения на расстоянии равным длине вытянутой руки с ракеткой. При выполнении не допускается забегание за точку перемены направления, переключивание ракетки из одной руки в другую, повороты спиной к сетке. Тест выполняется 2 раза с перерывом 20-30 с. Учитывается лучший результат.

**3. Ловля линейки.** Линейка удерживается тестирующим вертикально так, чтобы нижний конец с началом отсчёта делений находился между большим и указательным пальцами, вытянутой вперёд руки тестируемого. При отпуске линейки спортсмен должен как можно раньше схватить её. Учитывается в см место захвата по верхней части кисти. После 3-5 проб вычисляется средняя полученная величина. Чем она меньше, тем короче время реакции. Эту величину можно перевести в единицы времени по таблице (Сологуб Е.Б., 1995).

**4. Прыжок в длину с места толчком двух ног.** Спортсмен выполняет прыжок в длину с места от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Тест выполняется 3 раза. Учитывается лучший результат.

**5. Прыжок вверх с места толчком двух ног.** Спортсмен стоит боком к стене (стойке), вытянув руку вверх, фиксируется отметка точки, до которой он дотягивается. Необходимо выпрыгнуть как можно выше и коснуться самой высшей точки.

Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Тест выполняется 3 раза. Учитывается лучший результат.

**6. Бросок набивного мяча 1 кг.** Бросок мяча выполняется движением подачи. Тест выполняется 3 раза. Учитывается лучший результат.

Порядок выполнения

1. Информирование студентов о целях проведения тестов педагогического контроля специальной физической подготовленности.

2. Ознакомление с инструкцией по выполнению тестовых заданий и условий их выполнения.

При проведении тестов тестирующему (преподавателю) помогают 2 студента, один из которых делает контрольный замер, второй фиксирует результат в таблице, проставляет кол-во баллов за каждый тест, записывает общую сумму баллов

*Выводы.* В выводах следует: оценить и дать сравнение с нормами, приведёнными в таблице; указать, над развитием каких двигательных качеств, и в каком направлении следует работать теннисисту.

## 2. Контрольно-нормативные требования к выполнению основных приемов техники тенниса

№ п/п	Содержание требований, обязательных для выполнения
<b>1. Подача</b>	
1	Хватка ракетки - континентальная или как для удара слева.
2	Подбрасываемый мяч удерживается в руке тремя пальцами (большим, указательным, средним) и выпускается вверх поднятием всей руки, обеспечивающей поступательное движение мяча вверх.
3	При выполнении подброса мяча и замаха движение рук вверх выполняется одновременно или почти одновременно.
4	Плоскость ракетки перпендикулярна перед началом активного выноса локтя вперёд, предплечье и кисть (тыльная сторона) составляют одну прямую линию, без излома.
5	При поднимании ракетки и последующем выносе ее в мяч в процессе удара, локоть не опускается ниже уровня правого плеча на 5 - 10 см.
6	Перед началом выноса руки с ракеткой (плеча) вперёд, в мяч, необходимо из устойчивого, сбалансированного положения на ногах вложить вес тела в удар и закончить сопровождение в направлении этого удара с приземлением внутри корта.
7	Выполнить плоскую подачу с попаданием в квадрат подачи (любой на выбор). Точка удара по мячу при плоской подаче впереди туловища (20 ~ 30 см) и строго по центру.
8	Выполнить кручёную подачу с попаданием в квадрат подачи (любой на выбор). Точка удара по мячу при кручёной подаче впереди туловища (20 - 30 см) и смещается влево от центра (5 - 10 см).
9	Боковое положение туловища сохраняется до окончания выноса предплечья вверх - вперёд при кручёной подаче.
10	Выполнить резаную подачу с попаданием в квадрат подачи (любой на выбор). Точка удара по мячу при резаной подаче впереди туловища (20 - 30 см) и смещается вправо от центра (10 - 15 см).
11	Боковое положение туловища сохраняется до активного выноса предплечья вперёд при резанной подаче.
<b>2. Удар справа с отскока</b>	
12	Хватка - восточная или с тенденцией к западной
13	Вес тела переносится вперёд до момента удара по мячу, с началом выноса руки с ракеткой в мяч
14	Рука с ракеткой выносится в мяч целостным, маховым движением без остановки плеча.
15	Точка удара впереди туловища (20 - 30 см) и ниже уровня колена.
16	При кручёном ударе перепад высот между крайним низким положением головки

	ракетки при выносе вперёд и точкой удара составляет 30 - 50 см.
17	При кручёном ударе плоскость ракетки перед выносом и в момент удара либо перпендикулярна поверхности корта, либо наклонена и прикрывает мяч сверху.
18	Выполнить резаный удар справа по восходящему мячу с выходом к сетке.
<b>3. Удар слева с отскока</b>	
19	Хватка - восточная или с тенденцией к западной применительно к удару слева.
20	Вес тела переносится вперёд до момента удара по мячу, с началом выноса руки с ракеткой в мяч.
21	Точка удара впереди туловища (20 - 30 см) и не ниже уровня колена.
22	При кручёном ударе перепад высот между крайним низким положением головки ракетки при выносе вперёд и точкой удара составляет 30 - 50 см.
23	При кручёном ударе плоскость ракетки перед выносом и в момент удара либо перпендикулярна поверхности корта, либо наклонена и прикрывает мяч сверху.
24	Боковое положение туловища сохраняется до окончания выноса руки с ракеткой вперёд-вверх.
25	Выполнить кручёный удар слева одной рукой. Спортсмены, обладающие высокими скоростными качествами в беге на короткие дистанции, выполняют кручёный удар слева двумя руками.
26	Выполнить резаный удар справа по восходящему мячу с выходом к сетке одной рукой.
<b>4. Удар справа с лета</b>	
27	Хватка - универсальная.
28	Точка удара впереди туловища (20 - 30 см), при замахе в исходном положении туловище повёрнуто под углом 45 градусов относительно первоначального положения готовности - лицом к сопернику.
29	Короткий замах - ракетка не уходит дальше уровня правого плечевого сустава.
30	Головка ракетки до удара выше точки удара на 5 - 10 см.
31	Рука с ракеткой выполняет свободное и самостоятельное движение в плечевом суставе при относительно фиксированном положении туловища.
32	Выполнить удар справа с лета в низкой точке за счёт сгибания ног в коленях, исключая наклон головы и туловища вниз
<b>5. Удар слева с лета</b>	
33	Хватка — универсальная.
34	Точка удара впереди туловища (20 - 30 см), при замахе в исходном положении туловища повёрнуто под углом 90 градусов относительно первоначального положения готовности - лицом к сопернику.
35	Короткий замах - ракетка не уходит дальше уровня левого плечевого сустава.
36	Головка ракетки до удара выше точки удара на 5-10 см.
37	Рука с ракеткой выполняет свободное и самостоятельное движение в плечевом суставе при относительно фиксированном положении туловища.
38	Выполнить удар слева с лета в низкой точке за счёт сгибания ног в коленях, исключая наклон головы и туловища вниз.
<b>6. Удар над головой</b>	
39	Хватка - континентальная, как для удара слева.
40	Экономичность замаха и своевременность его выполнения
41	Выполнить удар над головой с отбеганием назад из исходного положения, стоя у сетки.
<b>7. Свеча</b>	
42	Выполнить кручёную свечу ударом справа.
43	Выполнить кручёную свечу ударом слева.
44	Выполнить плоско-резаную свечу ударом слева одной рукой.
<b>8. Укороченный удар</b>	
45	Находясь между задней линией подачи выполнить укороченный удар справа
46	Находясь между задней линией подачи выполнить укороченный удар слева.

### 3. ГЛОССАРИЙ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Индивидуальные игровые действия** – комплекс двигательных действий, используемых в игре теннисистом при решении игровой ситуации.

**Интегральная подготовка** – педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.

**Интенсивность** – степень воздействия упражнений в связи с их непрерывностью, длительностью, трудностью. В характеристике интенсивности нагрузки существенное значение имеет фактор времени (время работы - время отдыха).

**Матчбол** – ситуация, при которой матч можно закончить в свою пользу выигравшем одного очка.

**Нагрузка** - способ и мера воздействия на организм спортсмена специфическими средствами для достижения тренированности и подготовленности к соревнованиям.

**Объём тренировки** - количественные показатели, характеризующие нагрузку: количество технико-тактических действий, комбинаций, упражнений технической и физической подготовки, а также общее количество занятий, их продолжительность.

**Олимпийские игры**, греч. Olympia – 1) в Древней Греции общегреческие празднества и состязания: езда на колесницах, пятиборье, кулачный бой, конкурс искусств. Устраивались в честь бога Зевса с 776 до н. э. в Олимпии 1 раз в 4 года. Продолжались 5 дней. Отменены в 394 н. э. 2) Всемирные спортивные соревнования, прообразом которых явились древнегреческие Олимпийские игры. Проводятся с 1896.

**Основы техники** – наиболее употребляемые приёмы, с помощью которых обеспечивается владение мячом.

**Планирование** - прогнозирование спортивной подготовки. В различных документах планирования определяют основные цели, задачи, средства и особенности их распределения по циклам, периодам и этапам тренировки.

**Приёмы игры** – обусловленное правилами двигательное действие, специфическое для спортивной игры. В спортивных играх выделяют приёмы нападения и защиты.

**Психологическая подготовка** – воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надёжности соревновательной деятельности.

**Система подготовки** – совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели, т.е. это комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающим модельным характеристикам сильнейших спортсменов мира и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

**Соревновательная деятельность** – 1) игровая деятельность в условиях официальных соревнований; 2) совместная деятельность спортсменов и тренера по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнёров по команде и противодействий, индивидуальных и коллективных, игроками соперника.

**Спорт** (англ. sport) - составная часть физической культуры (комплексы физических упражнений (средство и метод физического воспитания), имеющие целью развитие и укрепление организма человека, его нравственное воспитание и достижение им высоких результатов в соревнованиях).

**Спортивные игры** – противоборство двух сторон, протекающих в рамках правил.

**Спортивные соревнования** – составная часть системы подготовки, с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием эффективности, с другой стороны, они являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

**Стиль игры** – характерные особенности техники, тактики, ритма и темпа игры, присущие игроку или паре игроков.

**Структура соревнований** – разнообразные виды соревнований, упорядоченные по определённым признакам: масштабу, уровню мастерства, возрастному цензу.

**Структура соревновательной деятельности** – набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены в специфических условиях противоборства. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности двух противоборствующих команд (игроков).

**Структура тренировки:** исходным структурным образование является тренировочное задание; комплексы заданий составляют тренировочные занятия; два и более занятий образуют микроцикл; несколько образуют мезоцикл; мезоциклы образуют макроцикл.

**Тактика игры** – выбор и осуществление оптимального способа достижения наилучших результатов в соревновательной борьбе.

**Тактическая подготовка** – педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

**Теоретическая (интеллектуальная) подготовка** – вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

**Техника игры** – совокупность специальных приемов, используемых теннисистами для выигрыша очка.

**Техническая подготовка** – педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приёмами игры и обеспечивающий надёжность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

**Технические приёмы** – стереотипные двигательные навыки.

**Тренировка** – составная часть системы подготовки, педагогический процесс, направленный на обучение приёмам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, создание условий для высоких спортивных достижений.

**Тренировочная деятельность** – совместная деятельность тренера и спортсмена по успешному достижению целей тренировки.

**Физическая подготовка** – педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение игровыми навыками и способствующих высокой надёжности игровых действий.

**Физические качества** – отдельные качественные проявления физических способностей: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

**Физические способности** – индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления игровой и соревновательной деятельности, в значительной мере predetermined генетически.

#### ***4. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ***

##### **ОСНОВНАЯ:**

1. Иванова Г.П. Основы техники и тактики тенниса: учебное пособие/ Г.П. Иванова, Т.И. Князева; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб: 2015. -136с.
2. Иванова Г.П. Теория и методика тенниса: история, организация, инвентарь, судейство: учебное пособие/ Г.П. Иванова, Т.И. Князева; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2016. – 132 с.

3. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учебник для студентов высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура» / под ред. Ю. Д. Железняка. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 460, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование; Бакалавриат) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 451-454. - ISBN 978-5-7695-9728-2: 300 р.
4. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 460, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО по образованию в обл. подготовки пед. кадров.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст]: учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению «Физическая культура» / Ю. М. Макаров [и др.]; под ред. Ю. М. Макарова. - Москва: Академия, 2013. - 270, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 267-268. - ISBN 978-5-7695-9142-6: 548 р. 90 к.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Голенко, В.А. Азбука тенниса. – 2-е изд., / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – М.: «Дедалус», 2003. – 152 с.
2. Голенко, В.А. Школа тенниса/В.А. Голенко, А.П. Скородумова., Ш.А. Тарпищев. М.: «Дедалус», 2001. – 192с.
3. Голенко, В.А. Академия тенниса / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – М.: «Дедалус», 2002. – 240с.
4. Дорохов, С.И. Круговая система проведения соревнований по спортивным играм и ее (имитационная) компьютерная модель [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С. И. Дорохов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 281 КБ). - СПб.: [б. и.], 2010. – 22с.- Электрон. дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии.
5. Дорохов, С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С. И. Дорохов; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 5,26 МБ). - СПб.: [б. и.], 2010. -98с.- Электрон. дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии.
6. Иванова Г.П. Теннис: учебное пособие/ Г.П. Иванова, Т.И. Князева/ НГУ им. П.Ф. Лесгафта. - СПб: 2008. -207с.
7. Иванова Г.П. Биомеханика тенниса: учебное пособие /Г.П. Иванова; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: 2008. - 120с.
8. Князева Т.И. Оценка технико-тактических действий теннисистов: учебно-методическое пособие/Т.И. Князева; НГУ, СПб. -2010. 33с.
9. Теннис. Примерная учебная программа/Под ред. В.А. Голенко, А.П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2009. – 137 с.
10. [http://nn-tennis.ru/File/Programma\\_tennis.pdf](http://nn-tennis.ru/File/Programma_tennis.pdf)

#### **5. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»**, необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.пф/>

- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
- Университетская информационная система РОССИЯ  
<http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>
- Федеральное агентство научных организаций (ФАНО России)  
<http://fano.gov.ru/ru/>
- Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь)  
<http://www.fadm.gov.ru/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:  
[http://fcior.edu.ru\(link is external\)](http://fcior.edu.ru(link is external))
- Электронно-библиотечная система Университетская библиотека On-line  
<http://biblioclub.ru/>
- Спортивная Россия - национальная информационная сеть  
[http://www.infosport.ru/\(link is external\)](http://www.infosport.ru/(link is external)).
- Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/> (link is external)
- Мир спорта [http://www.sportedu.by/zhurnal-mir-sporta/\(link is external\)](http://www.sportedu.by/zhurnal-mir-sporta/(link is external))
- Спорт в школе [http://spo.1september.ru/index.php\(link is external\)](http://spo.1september.ru/index.php(link is external))
- Теория и практика физической культуры [http://www.teoriya.ru/ru\(link is external\)](http://www.teoriya.ru/ru(link is external))
- Теория и практика физической культуры [http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/\(link is external\)](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/(link is external))

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Проведение занятий по дисциплине требует наличия:

- специализированной аудитории, оснащённой мультимедийными средствами и выходом в Интернет,
- спортивного зала с игровой площадкой, имеющей размеры и соответствующую разметку в полном соответствии с требованиями Официальных Правил и оснащённой специальным Оборудованием в полном соответствии с действующими нормативами и стандартами: стойки, подпорки, сетка.
- игрового инвентаря в необходимом количестве: теннисные мячи, теннисные ракетки,
- регистрационной и демонстрационной аппаратуры.

ТАБЛИЦА 1 - ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (Приложение N 11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта теннис)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Стойки для теннисной сетки	штук	4

2	Теннисная сетка	штук	2
3	Ракетка теннисная	штук	12
4	Теннисные мячи	штук	100
5	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
6	Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг	штук	10

ТАБЛИЦА 2 - ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ  
(Приложение N 12 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта теннис)

п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	1	1	1	1
3	Кроссовки спортивные	пар	на занимающегося	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	1	1	2	1
5	Футболка	штук	на занимающегося	1	1	2	1
6	Шорты	пар	на занимающегося	1	1	2	1
7	Юбка	штук	на занимающегося	1	1	2	1