

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  
Теория и методика избранного вида спорта (ТЕННИС)

Направление подготовки высшего образования  
49.03.01 «Физическая культура»

Образовательная программа  
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Квалификация  
Бакалавр

Форма обучения  
очная, заочная

кафедры

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

Автор-разработчик:  
доцент кафедры, к.п.н, доцент Князева Т.И.

Санкт-Петербург 2017

**СОДЕРЖАНИЕ**

|   | Стр. |
|---|------|
| 1. Методические рекомендации для преподавателя.....                       | 3    |
| 2. Методические рекомендации для студента.....                            | 5    |
| 3. Глоссарий основных понятий дисциплины.....                             | 19   |
| 4. Перечень основной и дополнительной литературы .....                    | 21   |
| 5. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет» ..... | 22   |
| 6. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....                   | 22   |

## 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

- проведение лекционных занятий (презентации к лекциям, методические разработки ведущих специалистов кафедры ТиМ спортивных игр;
- видеоматериалы к практическим занятиям (учебные авторские видеофильмы по теннису);
- проведение рубежного контроля – тестовые материалы;
- проведение текущих контролей – формы документов и заданий.

*При разработке лекционного материала* в него следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин, чтобы обучаемые могли интегрировать полученные знания в систему собственных знаний, умений и навыков в области теории и методики тенниса. Для успешного освоения дисциплины в ходе учебно-воспитательного процесса необходимо использовать знания в области анатомии физиологии, биомеханики, биохимии, психологии, педагогики, общей теории и методики физической культуры и спорта.

Необходимо как в процессе теоретической, так и практической подготовки акцентировать внимание на освоение студентами дидактических основ преподавания учебной дисциплины, возможности творческой адаптации знаний к конкретным ситуациям учебно-воспитательного процесса и последующей возможности их использования в собственной профессиональной деятельности.

С этой целью, рекомендуется конкретизировать познавательную деятельность студентов с помощью комплекса дидактических средств, а также технических средств обучения. Необходимо также использовать мастер-классы с привлечением специалистов и экспертов.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы оперативного, текущего и итогового контроля и балльно-рейтинговой системы оценки знаний и умений.

Особое внимание необходимо уделить процессу формирования у студентов практических педагогических умений и навыков основ управления учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью в теннисе.

Преподаватель должен владеть грамотной речью, уметь излагать в доступной форме учебный материал; уметь выполнять изучаемые технические приемы тенниса; ставить перед студентами проблемные задачи, стимулировать их мышление по анализу ошибок техники выполнения и выбору методики организации, проведения и начального обучения техническим приемам тенниса.

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

В процессе проведения теоретических и методических занятий преподаватель должен использовать *наглядные средства* изучения учебного материала: рисунки на доске; таблицы, поясняющие тему занятия, презентации и видеоматериалы.

*Методические указания по оцениванию рубежных и текущих контролей* подробно раскрыты в Фонде оценочных средств, которые составляют часть рабочей программы по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (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.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

## Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

|        |   |    |   |    |    |   |    |    |   |    |
|--------|---|----|---|----|----|---|----|----|---|----|
| Баллы  | 0 | 2  | 3 | 4  | 5  | 6 | 7  | 8  | 9 | 10 |
| Оценка | 2 | 3- | 3 | 3+ | 4- | 4 | 4+ | 5- | 5 | 5+ |

Рубежный контроль в не тестовой форме может быть в виде:

- письменной (контрольной работы);
- собеседования;
- выполнения методических заданий (для спортивно-педагогических дисциплин).

## Оценка результатов промежуточного контроля (зачет или экзамен)

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

Итоговая оценка по дисциплине (модулю) формируется с учетом результатов текущего контроля – зачета или экзамена.

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

**Очная форма обучения**

- за текущие контроли – до 50 баллов;
- за рубежные контроли – до 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формами промежуточного контроля являются: сдача экзамена или зачета по дисциплине).

**Заочная форма обучения**

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- за рубежные контроли – до 10 баллов;
- за контрольную работу – до 30 баллов;
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формами промежуточного контроля являются: сдача экзамена или зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количества баллов (полученных студентом по всем видам контроля по каждой дисциплине, по защите курсовой работы, по практике) оценка по пятибалльной шкале:

|        |            |        |                   |                     |
|--------|------------|--------|-------------------|---------------------|
| Баллы  | 80 и более | 65-79  | 50-64             | менее 50            |
| Оценка | отлично    | хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |
|        | зачет      |        |                   | незачет             |

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТА**

- ✓ методические указания по подготовке к устным опросам;
- ✓ методические указания по подготовке к практическим занятиям;
- ✓ методические указания по подготовке презентаций и пр.;
- ✓ методические указания по подготовке контрольных работ;
- ✓ методические указания по подготовке к деловой игре;
- ✓ методические указания по выполнению курсовой работы;
- ✓ методические указания по выполнению реферата;
- ✓ методические указания по написанию конспекта занятия;
- ✓ методические указания по подготовке к проведению учебного занятия (фрагмента учебного занятия);
- ✓ методические указания по выполнению индивидуальных заданий, творческих работ, решению задач, тестированию в соответствии с технологической картой дисциплины.

Изучение курса «ГиМИВС - Теннис» осуществляется студентами в форме посещения лекций, методических и практических занятий, а также самостоятельной работы.

Студент должен самостоятельно осуществлять поисково-библиографическую работу, изучая основную и или дополнительную литературу по изучаемой спортивно-педагогической дисциплине; анализировать ошибки техники выполнения изучаемых технических приемов игры; анализировать выполняемые средства в ходе учебного процесса как примеры конкретизации методики организации и обучения техническим приемам игры.

При сдаче практических нормативов студент должен выполнить технику оцениваемого технического приема в полном объеме изученных технических требований.

В ходе практических занятий, предусматривающих учебную практику студентов, студент демонстрирует не только усвоение теории курса, но и приобретает практические навыки публичного выступления и педагогической деятельности.

При выполнении контрольной работы, письменного опроса, сдаче зачёта или экзамена студент должен грамотно, соблюдая нормы литературного языка, логически обоснованно и последовательно изложить материал каждого вопроса в билете.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: лекции, практические или семинарские занятия и самостоятельная работа студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских и практических занятий, в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

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;
- ✓ развитие исследовательских умений.

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 учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- ✓ выполнение контрольных работ, курсовых работ;
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- ✓ составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- ✓ выполнение тестовых заданий; подготовка презентаций;
- ✓ ответы на контрольные вопросы;
- ✓ аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- ✓ написание эссе, тезисов, докладов, рефератов, конспектов занятий;
- ✓ работа с компьютерными программами;
- ✓ подготовка к экзамену;
- ✓ подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, деловые игры);
- ✓ участие в Интернет – конференциях.

Изучение каждой дисциплины предполагает наличие текущих, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине.

Необходимым условием формирования компетенций является посещение практических занятий, на которых студент осваивает технику и методику обучения тенниса для приобретения умений

- планировать различные формы занятий,
- самостоятельно проводить учебные занятия в рамках изучения предмета физической культуры,
- разрабатывать и оформлять различные виды документов планирования и учета,
- применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных и поведенческих особенностей занимающихся,
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приёмы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования.

и овладения

- техническими элементами избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов,
- навыками составления и оформления документов планирования и учета
- показам основ элементов техники,

- методами обучения технике физических упражнений, развития способностей, воспитания личности, проверки и оценивания результатов деятельности занимающихся
- опытом проведения занятий

### *МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 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

### *МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ОПРОСАМ*

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 ДОКЛАДОВ, ПРЕЗЕНТАЦИЙ*

*Подготовка доклада.* Основная цель доклада - в короткое время изложить основные результаты проделанной работы.

Доклад строится по следующему плану:

1. Наименование выбранной темы исследования и ее актуальность.
2. Четкая формулировка цели и задач работы.
3. Необходимость проведения исследований в направлении поставленной цели.
4. Анализ состояния вопроса в данной области.
5. Критический анализ литературных источников, выявление проблемы.
6. Результаты исследований (количественные оценки и сопоставления).
7. Выводы из проделанной работы.
8. Полученный эффект и практическая значимость работы.

Качество доклада оценивается по следующим показателям: соответствие содержания доклада содержанию работы; выделение основной мысли работы; качество изложения материала;

*Подготовка презентации.* Презентация выступает как технология, которая позволяет визуально воспринимать проделанную работу. Презентация – это набор цветных картинок-слайдов на определённую тему, который хранится в файле специального формата с расширением PP. Готовится презентация в программе Power Point. Составленный последовательный ряд слайдов, которые сменяют друг друга на экране, позволяет быстро вернуться к любому из уже рассмотренных вопросов или изменить последовательность изложения. Презентация может включать слайды иллюстративного материала к докладу и заметки для выступающего (о чем не забыть, на что обратить внимание, как расставить акценты). Эти заметки видны только докладчику: они выводятся на экран управляющего компьютера. Слайды презентации могут включать элементы анимации, аудио- и видеофрагменты.

### *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 объёма 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 издания за последние десять 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).

### ПОДГОТОВКА И ОФОРМЛЕНИЕ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – теннис»

3 курс 5 семестр

| ФИО студента                             |  |                           |                                 |                  |
|--|--|---------------------------|---------------------------------|------------------|
| Тема работы                              |  |                           |                                 |                  |
| ФИО руководителя                         |  |                           |                                 |                  |
| № п/п                                    | Ожидаемые результаты   | Количество баллов min max | Накопительное количество баллов | Сроки выполнения |
| <b>I Подготовка курсовой работы</b>      |  |                           |                                 |                  |
| 1.                                       | Представление календарного плана и плана-проспекта курсовой работы (актуальность, цель, задачи, объект, предмет, гипотеза, методы исследования)                  | 4/5                       |                                 |                  |
| 2.                                       | Инициативность и самостоятельность при выполнении курсовой работы  | 3/5                       |                                 |                  |
| 3.                                       | Выполнение календарного плана и представление окончательного варианта курсовой работы.   | 3/5                       |                                 |                  |
| <i><b>Итого</b></i>                      |  | <b>10/15</b>              |                                 |                  |
| <b>II Рецензирование курсовой работы</b> |  |                           |                                 |                  |
| 1.                                       | Обоснование актуальности, цели и задач курсовой работы   | 2/5                       |                                 |                  |
| 2.                                       | Корректность и логичность структуры курсовой работы  | 2/5                       |                                 |                  |
| 3.                                       | Степень решения задач курсовой работы, соответствие выводов поставленным задачам.  | 2/5                       |                                 |                  |
| 4.                                       | Использование литературы: полнота, корректность, аргументированность и логичность анализа литературных источников, правильность цитирования и ссылок на авторов. | 5/13                      |                                 |                  |
| 5.                                       | Тип курсовой работы (реферативный, эмпирический, экспериментальный или конструктивный)*  | 5/12                      |                                 |                  |
| 6.                                       | Качество оформления библиографии   | 2/5                       |                                 |                  |
| 7.                                       | Качество оформления курсовой работы  | 2/5                       |                                 |                  |
| <i><b>Итого</b></i>                      |  | <b>20/50</b>              |                                 |                  |
| <b>III Защита курсовой работы</b>        |  |                           |                                 |                  |
| 1.                                       | Презентационные навыки: структура и последовательность изложения материала, соблюдение регламента, контакт с аудиторией, язык изложения (интонация, темп)        | 12/20                     |                                 |                  |
| 2.                                       | Использование иллюстративного материала  | 3/5                       |                                 |                  |
| 3.                                       | Логичность, правильность и полнота ответов на  | 5/10                      |                                 |                  |

|  |         |              |               |  |
|--|---------|--------------|---------------|--|
|  | вопросы |              |               |  |
|  |         | <b>Итого</b> | <b>20/35</b>  |  |
|  |         | <b>ВСЕГО</b> | <b>50/100</b> |  |

1. Студент допускается к защите курсовой работы, если набрал не менее 30-ти баллов
2. Оценка курсовой работы осуществляется по следующим критериям:
  - Качество работы – максимально 65 баллов;
  - Качество защиты – максимально 30 баллов;
  - Качество иллюстраций – максимально – 5 баллов.
3. Соответствие окончательного количества баллов оценке по пятибалльной шкале представлено в таблице.

|                     |            |        |                   |                     |
|---------------------|------------|--------|-------------------|---------------------|
| Традиционная оценка | отлично    | хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |
| Баллы               | 80 и более | 65-79  | 50-64             | менее 50            |

\*По теории и методике избранного вида спорта – баллы выставляются в зависимости от типа курсовой работы: «экспериментальная» и «эмпирическая» работы – 12 баллов; «конструктивная» - 8 баллов; «реферативная» - 5 баллов.

### *ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ*

Выполнение курсовой работы, предусмотренное учебным планом, - одна из обязательных форм научно-исследовательской работы для всех студентов.

В курсовой работе студент должен показать умение выявлять и формулировать цели и задачи исследования; анализировать учебную, научную и методическую литературу; подбирать, адекватные поставленным задачам, методы исследования; организовывать и осуществлять экспериментальные исследования; осуществлять необходимую обработку полученных результатов; оформлять и интерпретировать результаты исследования; делать выводы и давать практические рекомендации. Работа должна включать разделы с обоснованием выбора темы, ее актуальности, постановкой цели и задач исследования, литературным обзором по теме исследования, описанием методов исследования, результатов исследования их обсуждения, выводов и практических рекомендаций, списка использованной литературы. Объем курсовой работы, как правило, не должен превышать 50 страниц машинописного текста для бакалавров. Курсовая работа может представлять собой теоретическое исследование и выполняться у бакалавров в форме обобщенного научного реферата, с анализом новейших, малодоступных научных работ, связанных единой тематикой, или в форме обобщенного научного обзора, с анализом новейших, малодоступных научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное и (или) практическое значение.

Содержание курсовой работы студентов может быть:

эмпирическим - выполненными на основе изучения и обобщения опыта деятельности специалистов, а также опыта деятельности спортивных организаций;

экспериментальным – исследование автором эффективности спортивно-педагогических методик (технологий), изучение медико-биологических и психо-педагогических аспектов деятельности в сфере физического воспитания, спорта и др.;

конструкторским – выполненными на основе разработки приспособлений и тренажеров в сфере физического воспитания и спорта.

Логическим продолжением курсовой работы может быть выпускная квалификационная работа, реализуя идеи и выводы курсовой работы на более высоком теоретическом и практическом уровне, обогащая новыми фактами, результатами дополнительных наблюдений и исследований. В этом случае курсовая работа может быть использована в качестве главы или параграфа выпускной квалификационной работы.

## *СТРУКТУРА КУРСОВОЙ РАБОТЫ*

Курсовая работа экспериментального характера состоит из следующих разделов:

Титульный лист

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ

1.1. Название параграфа

1.2. Название параграфа

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

(наряду с целью, задачами и методами подробно раскрываются конкретные методики исследования и организация исследования)

2.1. Цель и задачи исследования

2.2. Методы исследования

2.3. Организация исследования

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Название параграфа

3.2. Название параграфа

ВЫВОДЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (для курсовой работы не обязательны)

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЯ

Если курсовая работа представляет собой теоретическое исследование, то при сохранении общей структуры работы может измениться название 3-й главы, например,

ГЛАВА 3. ПЕРСПЕКТИВЫ (ПУТИ И Т.П.) РАЗВИТИЯ (ЭВОЛЮЦИИ) МЕТОДИКИ ... (ТЕХНИКИ, СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ И Т.П.)

В таком случае суть третьей главы будет заключаться в формировании собственного предположения (гипотезы) на основе анализа реферируемых работ (документов).

Во введении (не более 3 страниц) автором должны быть раскрыты актуальность темы, ее теоретическое и практическое значение. Здесь же даются основные характеристики работы (проблема, объект, предмет). Гипотеза проводимого исследования должна завершать литературный обзор (для эмпирических, экспериментальных и конструкторских работ).

Введение, каждая глава работы, выводы, практические рекомендации, список использованной литературы и приложения печатаются с новой страницы.

Объем курсовой работы бакалавров должен быть не менее 35 страниц без списка литературы и приложений.

## *ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ РУКОПИСИ КУРСОВОЙ РАБОТЫ*

Стандартная машинописная страница на бумаге формата А4 (210x297 мм) должна содержать не более 29 строк. Компьютерный текст размещается на одной стороне листа. Его нужно печатать, оставляя поля следующей ширины: справа – 1,5 см, слева - 3 см, сверху и внизу по 2,5 см. Расстановка переносов – автоматическая. Выравнивание по ширине страницы. При наборе текста на персональном компьютере следует соблюдать все эти требования, подобрав соответствующий тип и размер шрифта, и межстрочный интервал (редактор Word, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, интервал полutorный).

Насыщенность букв и знаков должна быть ровной в пределах строки, страницы и всей работы. Не допускаются подчеркивание и курсив. Жирным шрифтом можно выделять только название глав и разделов работы.

Все страницы работы нумеруются по порядку от титульного листа до последней страницы. На титульном листе цифра "1" не ставится, на следующей странице проставляется цифра "2" и т.д. Нумерация страниц научных рукописей производится в центре верхнего поля листа без точек и тире.

Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы пишется сокращенно, в скобках и без знака «№». Например, (рис. 3; табл. 4; с. 15).

Нумерация глав и разделов работы осуществляется арабскими цифрами без точек в конце, например,

## ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Цель и задачи исследования

#### *ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ТАБЛИЦ*

Таблицы должны иметь номер и название, определяющее их тему и содержание. Сокращения в заголовках не допускаются. При оформлении таблицы пишется слово "Таблица" и проставляется ее порядковый номер арабскими цифрами (с левой стороны листа). Знак "№" (номер) не ставится. После порядкового номера ставится тире и дается название. Точка в конце названия не ставится. Нумерация должна быть сквозной через всю работу. Если таблица не уместится на стандартном листе бумаги, ее можно давать с продолжением на следующей странице, где пишется "Продолжение таблицы 2" или "Окончание таблицы 2". Название таблицы на новой странице не повторяется. В начале таблицы под «шапкой» делается дополнительная графа с номерами столбцов. Такая же графа дается на следующей странице, где продолжается таблица. При наличии в таблице измеряемых величин, они обязательно указываются в соответствии с общепринятыми сокращениями, либо в каждом из столбцов, в скобках или через запятую, либо в названии таблицы. В графах таблицы нельзя оставлять свободные места. При упоминании о таблице в тексте делается ссылка (табл.2). Пример оформления таблицы:

Таблица 2 - Модельные показатели эффективности выполнения блокирования у волейболисток 14-15 лет (по Ю.Д. Железняку, А.Б. Петрову, 2009)

| Показатель                        | Критерий оценки (в %) |
|-----------------------------------|-----------------------|
| Эффективность блокирования в игре | 30                    |

#### *ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РИСУНКОВ*

Структура оформления иллюстрации (рисунок, график функции и т.п.) должна быть следующей:

- изображение иллюстрации в виде: схемы, графика и т.п.;
- подрисуночный текст (если он необходим).
- надпись Рисунок и порядковый номер арабскими цифрами, далее тире (Рисунок1 - . . .);
- наименование иллюстрации.

Иллюстрации, фотографии и таблицы, выполненные на листах меньшего, чем А4 формата или на прозрачном носителе, следует плотно наклеивать на листы белой бумаги формата А4.

В конце названия или подрисуночного текста иллюстрации точки не ставят. Нумерация иллюстраций сквозная. Если иллюстрации комментируются в тексте, даются ссылки, например, (рисунок 3). В курсовой работе и ВКР допускаются цветные рисунки. Пример выполнения иллюстрации:

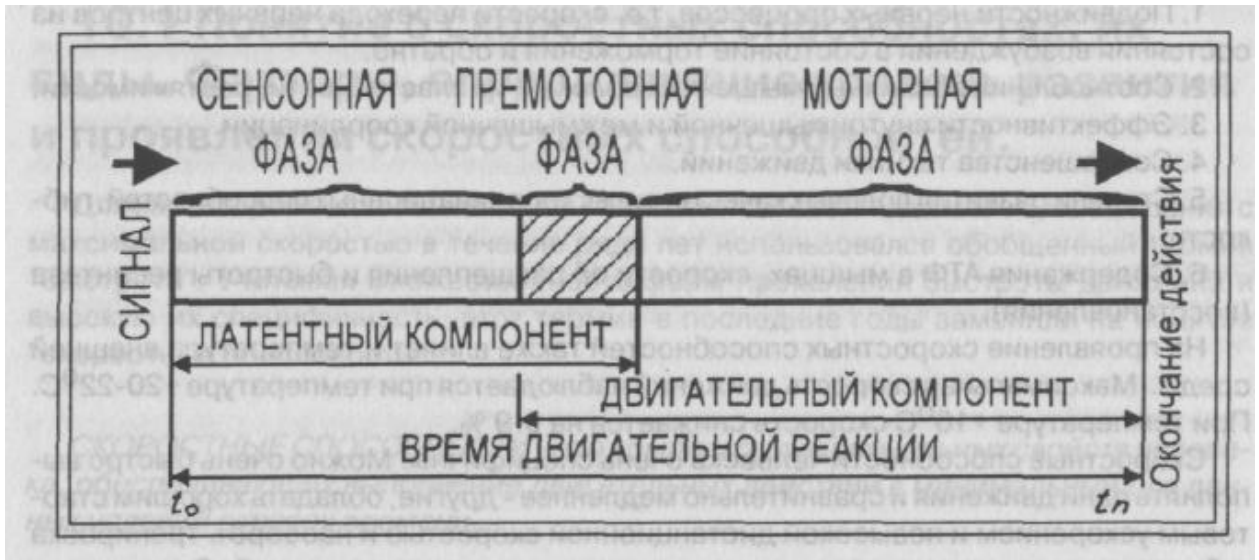


Рисунок 3 - Компонентный состав времени простой реакции

### ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ССЫЛОК НА АВТОРОВ В ТЕКСТЕ РАБОТЫ

После ссылки на исследования того или иного автора или после изложения чужих мыслей необходимо в скобках указать фамилию автора, затем его инициалы, и далее, через запятую, год издания упомянутого источника. Например, (Терехина Р.Н., 2007).

Если необходимо указать несколько авторов, то они перечисляются в хронологическом порядке и разделяются точкой с запятой. Например, (Туманян Г.С., 1985; Тараканов Б.И., 2000).

В тех случаях, когда ссылка требует упоминания сведений об авторе в тексте изложения, необходимо указывать сначала инициалы автора, затем его фамилию, год публикации работы дается сразу же после фамилии в скобках. Например, Г.С. Туманян (1984) рекомендует .....

В ссылках после обозначения года выхода работы буква «г» не ставится.

### ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СПИСКА ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список использованной литературы должен быть оформлен в соответствии с требованиями последнего стандарта (ГОСТ 7.1-2003, введенного с 01 июля 2004 г.) и насчитывать для бакалавров не менее 20, а для специалистов – не менее 30 источников литературы. Каждый литературный источник, на который сделана ссылка в тексте работы или положение которого цитировалось, должен быть представлен в «Списке литературы» с полным библиографическим описанием (обязательно включающим помимо прочего наименование издательства, год издания, указание страниц). Несколько работ одного и того же автора располагаются в хронологическом порядке, начиная с более ранней.

При оформлении списка литературы должны использоваться общепринятые сокращения: «вып.» - выпуск; «изд.» - издание; «сб.» - сборник; «изд-во» - издательство; «ред.» - редактор; «сост.» - составитель; «ст.» - статья; «с.» страница; «т.» - том; «ч.» - часть; «дис.» - диссертация; «канд. пед. наук» - кандидат педагогических наук; «д-р пед. наук» - доктор педагогических наук и др. Также нужно следовать схеме библиографического описания источников:

- порядковый номер арабская цифра; точка;
- фамилия автора, стоящего первым в списке; запятая; его инициалы с точками; (фамилии нескольких авторов перечисляются в том порядке, в котором они напечатаны на титульном листе за названием источника после /; для книг, которые на титульном листе не имеют фамилии автора, библиографическое описание начинается с названия книги);
- название (в полном соответствии титульному листу, без кавычек); /; инициалы с точками

- и фамилия автора; точка; либо после названия двоеточие; вид* (пособие, диссертация и т.п.); */;* *инициалы с точками и фамилия автора или всех авторов через запятую; точка, либо после авторов точка с запятой и указание где выполнена работа; точка;*
- *тире, место издания; запятая, либо после места издания двоеточие, если далее указывается название издательства; сокращение названия городов принято только для Москвы - М. и Санкт-Петербурга - СПб.; при отсутствии места издания пишется Б.м., что означает без места;*
  - *название издательства; запятая;* (сокращения допускаются для некоторых издательств, например, «ФиС» - «Физкультура и спорт»; издательства, не имеющие сокращенного названия, указываются полностью без кавычек, например, Высшая школа, Наука и пр., при отсутствии издательства пишется: Б.и., что означает без издательства);
  - *год издания; точка, тире, количество страниц.* (Например, 215 с. При цитировании автор может делать ссылку на конкретные страницы работы, тогда будет указано С. 205-270.).
  - при необходимости указания *порядкового номера издания*, это делается перед местом издания, например, - 2-е изд. – М.; если нужно указать *номер выпуска* или *номер главы*, то это пишется перед страницами после года издания, например, 1998. – Гл. 3. – С. 56-65. (1973. – Вып. 1. – С. 87-94.).

#### ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЮ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА КУРСОВОЙ РАБОТЫ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф.ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Кафедра теории и методики спортивных игр

КУРСОВАЯ РАБОТА

Показатели скоростных способностей  
теннисистов 7-10 лет

Исполнитель:  
студент III курса, 4 группы  
СЕМЕНОВ А.Н.

Научный руководитель:  
к.п.н., профессор  
Иванов А.А

Защищена \_\_\_\_\_  
(дата)  
на оценку \_\_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись)

2016

**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<br/>физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,<br/>Санкт-Петербург</p>                 |  |  |  |
| <p>Кафедра теории и методики спортивных игр</p>   |  |  |  |
| <p>Конспект проведения тренировочного занятия<br/>(фрагмента занятия: подготовительной части, основной части,<br/>заключительной части, и т.д.)</p> |  |  |  |
| <p>Тема задания:</p>  |  |  |  |
| <p>Общие задачи урока:</p>  |  |  |  |
|   |  |  | <p>Исполнитель: студент 1 курса,<br/>Факультета ЛОВС, 102 группы<br/>Петров Николай Иванович</p> |
| <p>2017</p>   |  |  |  |

**ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ КОНСПЕКТА**

Конспект № 5 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*

Контрольно-нормативные требования к выполнению приемов техники тенниса

| № п/п                           | Содержание контрольных упражнений  |
|---------------------------------|--|
| <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 вперед, 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) вперед, 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 - вперед 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 вперед при резанной подаче.  |
| <b>2. Удар справа с отскока</b> |  |
| 12                              | Хватка - восточная или с тенденцией к западной   |
| 13                              | Вес тела переносится вперед 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 вперед 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 вперед 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 повернуто 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 повернуто 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

**Игровая деятельность** – управляемая сознанием физическая активность, направленная на достижение победы над соперником в условиях специального физического противоборства и при соблюдении установленных правил;

**Игровая ситуация** – расположение и действия игроков в конкретном отрезке времени.

**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 одним очком.

**Модель** – образец для подражания. На основании анализа итогов наиболее значимых соревнований, данных научного прогноза и учёта тенденций развития вида спорта разрабатываются и используются модели, которые являются ориентирами в деятельности тренеров и спортсменов и относятся к сфере всех основных сторон подготовки.

**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.

**Спортивный отбор** - выявление лиц, наиболее одарённых для занятий теннисом.

**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.

**Тактика игры** – совокупность тактических действий - индивидуальных, и коллективных, направленных на достижение победы над соперником.

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

**Тактическое действие** – рациональное использование приёмов игры, форма организации соревновательной деятельности в спортивных играх, направленной на победу над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.

**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 предопределены генетически.

**Школа игры** – интерпретация технико-тактического содержания игры и системы подготовки спортсменов, присущие игрокам одной страны или города.

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

##### *ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:*

1. **Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика** [Электронный ресурс] : (сб. лекций) : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. / Моск. гос. акад. физ. культуры. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 34,1 МБ). - Малаховка : [б. и.], 2010. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии.
2. **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.
3. **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 ЛИТЕРАТУРА:*

1. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх [Текст] / М.А. Годик, А.С. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
2. Голенко, В.А. Азбука тенниса. – 2-е изд., / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев.– М.: «Дедалус», 2003. – 152 с.
3. Голенко, В.А. Школа тенниса/В.А. Голенко, А.П. Скородумова., Ш.А. Тарпищев. М.: «Дедалус», 2001. – 192с.
4. Голенко, В.А. Академия тенниса / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – М.: «Дедалус», 2002. – 240с.
5. Иванова Г.П. Теннис: учебное пособие/ Г.П. Иванова, Т.И. Князева/ НГУ им. П.Ф. Лесгафта.- СПб., 2008.-207с.
6. Иванова Г.П. Биомеханика тенниса: учебное пособие /Г.П. Иванова; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: 2008.- 120с.
7. Иванова Г.П. Теннис. Воспитание чемпиона: Монография/ Г.П. Иванова ; НГУ им. П.Ф. Лесгафта. СПб.: 2010.- 161с.
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. Фоменко, Б.И. История лаун-тенниса в России / Б.И. Фоменко. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2000. – 223 с.

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

### **сетевые источники информации**

- мультимедийные, аудио- и видеоматериалы
- программное обеспечение: Интернет-ресурсы
- [www.tennis-russia.ru](http://www.tennis-russia.ru)
- [www.itftennis.com](http://www.itftennis.com)
- [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
- Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ (link is external))
- Федеральное агентство по образованию (Рособразование) (link is external)  
Федеральный образовательный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" (link is external)
- Федеральный портал "Российское образование" (link is external)
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru> (link is external)
- Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru> (link is external)
- Справочная правовая система «Гарант» <http://www.garant.ru> (link is external)
- Теория и практика физической культуры <http://www.teoriya.ru/ru> (link is external)
- [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)
- <http://85.142.57.6/orac> - электронный каталог библиотеки СПб ГУКИ
- <http://elibrary.ru> – электронная научная библиотека
- <http://leb.nl.ru/> - электронный фонд Российской национальной библиотеки
- <http://www.rsl.ru/> - электронный каталог Российской государственной библиотеки

## **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 |
|--|--|-------------------|--------------------|
| <b>Спортивное оборудование и инвентарь</b> |  |                   |                    |
| 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                 |