**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКАЯ

ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. ректора МГАФК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Чесноков

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

ФАКУЛЬТЕТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**(повышение квалификации)**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ**

**ЮНЫХ И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЕННИСИСТОВ**

Малаховка – 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка…………………………………………………….…………………...3

1. Общие положения………………………………………………………………………….…4

1.1. Нормативные документы для разработки ДПП……………………………………….….4

1.2. Общая характеристика ДПП………………………………………………………….…....4

1.3. Требования к слушателю…………………………………………………………………...5

2. Характеристика профессиональной деятельности выпускника ДП……………………....5

2.1 Области профессиональной деятельности……………………………………………..….5

2.2. Виды профессиональной деятельности выпускника………….........................................5

2.3. Типы профессиональных задач…………………………………………………….….…..5

2.4 Задачи профессиональной деятельности…………………………..………………………5

3. Компетенции выпускника программы ДПП формируемые/совершенствуемые в результате освоения программы в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»……………………………………………………………....6

4. Трудовые функции профессиональных стандартов, которые способны

выполнять выпускники после успешного освоения ДПП……………..…………………...7

5. Учебный план………………………………………………………….…………………….8

6. Учебно-тематический план………………………………………………………………....9

7. Учебная программа………………………………………………………………………...10

8. Материально-технические условия реализации программы………………………..…..15

9. Тематика рефератов………………………………………………….………………….....15

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы………………...15

##### 10. 1 Основная литература……………………………………………………………….….16

10.2 Дополнительная литература………………………………………………………..….16

11. Базы данных, информационно-справочные и информационные системы…….…….17

12. Оценка качества освоения программы……………………………………..……….…..17

13. Составители программы………………………………………………………………….17

**Пояснительная записка**

Программа предусматривает изучение современных подходов в процессе подготовки спортсменов в теннисе, теории и методики преподавания, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной, педагогической и организационной работы по теннису в различных звеньях физкультурного движения.

Программа состоит из теоретического раздела, методических, семинарских и практических занятий.

На теоретических занятиях сообщаются сведения:

- о современных правилах игры в теннис;

- о современной технике тенниса;

- о современной тактике тенниса:

- о современных подходах в методике развития физических качеств;

- о психологической подготовке теннисистов;

- о многолетней подготовке юных спортсменов в теннисе;

- о комплексном контроле в теннисе;

- о планирование тренировочного процесса подготовки теннисистов в годичном цикле подготовки;

- об управлении процессом спортивного совершенствования теннисистов.

Методические занятия проводятся для углубления и закрепления знаний, полученных на теоретических занятиях по технике, тактике, методике обучения и тренировки.

Семинарские занятия проводятся с целью выявления глубины знаний, полученных на теоретических и практических занятиях.

Практические занятия проводятся с целью закрепления в тренировочном процессе подготовки теннисистов знаний, полученных на теоретических занятиях по совершенствованию технического и тактического мастерства спортсменов, их физических и морально-волевых качеств.

***1. Общие положения.***

Дополнительная профессиональная программа (далее – ДПП) «*ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ТЕННИСЕ»*реализуется на факультете повышения квалификации ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры» являясь программой повышения квалификации.

Программа регламентирует: цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателя.

***1.1. Нормативные документы для разработки ДПП.***

Нормативную правовую базу разработки образовательной программы составляют:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. № 273);
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам (утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.07.2013 г. № 499);
* Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940);
* Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» **(**утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 07 апреля 2014 г. №193н);
* Профессиональный стандарт 05.007 «Спортивный судья» **(**утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23 октября 2015 г. №769н);
* Профессиональный стандарт 05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению» **(**утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 февраля 2016 г. №73н);
* Положение о программах дополнительного профессионального образования, реализуемых в ФБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры» (утв. Решением Ученого совета МГАФК «01» марта 2016 г., протокол № 75).

***1.2. Общая характеристика ДПП.***

*1.2.1 Цель программы.*

Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получения новых компетенции необходимых для профессиональной деятельности, и (или) повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации слушателя.

*1.2.2. Трудоемкость ДПП, форма обучения и сроки обучения.*

Трудоемкость ДПП составляет – 300 часов.

Форма обучения – очно-заочная.

Срок получения образования определяется по формированию учебных групп либо в индивидуальном порядке, по запросу работодателя.

*1.2.3. Аттестация слушателя:*

Для аттестации слушателей используется текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль проводится в ходе занятий с целью определения степени усвоения слушателями учебного материала.

Итоговой формой контроля по программе является зачет, который проводится на заседании аттестационной комиссии в виде защиты подготовленного реферата по предложенной тематике.

***1.3. Требования к слушателю.***

Зачисление на данную программу осуществляется в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам.

К освоению ДПП допускаются лица, имеющие высшее профильное образование любого уровня.

***2. Характеристика профессиональной деятельности выпускника ДПП:***

2.1 *Области профессиональной деятельности* и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускник, освоивший ДПП, может осуществлять профессиональную деятельность:

- 05 Физическая культура и спорт.

2.2. *Виды профессиональной деятельности выпускника:*

- подготовка спортсменов;

- подготовка и проведение профилактической работы, направленной на профилактику антидопинговых нарушений;

- судейство спортивных соревнований.

*2.3. Типы профессиональных задач:*

- тренерские;

- организационно-методические;

- научно-исследовательские.

*2.4 Задачи профессиональной деятельности:*

Выпускник, освоивший программу ДПП, в соответствии с видами профессиональной деятельности, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи:

*тренерская деятельность:*

- осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;

- реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;

- использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся;

- осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов;

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

- проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;

- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;

- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности обучающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;

- обеспечивать своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль состояния спортсменов;

- обеспечивать безопасность спортсменов при проведении тренировочного процесса.

*организационно-методическая деятельность:*

- координировать тренировочный, образовательный и методический процессы;

- анализировать организацию тренировочного и образовательного процессов, делать обоснованные предложения по ее совершенствованию;

- организовывать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;

- осуществлять руководство организацией судейства спортивных соревнований по виду спорта;

- обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта;

- организовывать работу по антидопинговому обеспечению;

*научно-исследовательская деятельность:*

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;

- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;

- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния обучающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач.

***3. Компетенции выпускника программы ДПП***

***формируемые/совершенствуемые в результате освоения программы в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»:***

*общепрофессиональные компетенции:*

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование категории общепрофессиональных компетенций | Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника программы |
| Планирование | ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста |
| Спортивный отбор | ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий |
| Обучение и развитие | ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорт |
| Обеспечение безопасности | ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь |
| Профилактика допинга | ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга |
| Контроль и анализ | ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся |
| Научные исследования | ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности |
| Правовые основы профессиональной деятельности | ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики |
| Организационно-методическое обеспечение | ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта  ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса |
| Материально-техническое обеспечение | ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий |

*Профессиональные компетенции, рекомендуемые федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки 49.00.00 Физическая культура и спорт:*

|  |  |
| --- | --- |
| ***по тренерскому типу задач*** | |
| ПК-1 | Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. |
| ПК-2 | Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки. |
| ПК-3 | Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа. |
| ПК-4 | Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов. |
| ***по организационно-методическому типу задач:*** | |
| ПК-11 | Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов. |
| ПК-12 | Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по еѐ совершенствованию |
| ПК-13 | Способен организовать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта. |
| ПК-22 | Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования. |
| ПК-23 | Способен организовывать работу по антидопинговому обеспечению |
| ПК-25 | Способен обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта. |

***4. Трудовые функции профессиональных стандартов, которые способны выполнять выпускники после успешного освоения ДПП:***

|  |  |
| --- | --- |
| Код ТФ и ОТФ | Расшифровка обобщенных трудовых функций |
| ***Профессиональный стандарт «Тренер»*** | |
| ***Д*** | ***Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства*** |
| Д/01.6 | Осуществление отбора обучающихся в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта |
| Д/02.6 | Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсмена |
| Д/03.6 | Развитие навыков соревновательной деятельности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства |
| Д/04.6 | Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства |
| ***Е*** | ***Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства*** |
| Е/01.6 | Подготовка спортсменов к достижению результатов уровня сборных команд России |
| Е/02.6 | Совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов |
| Е/03.6 | Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства |
| ***Профессиональный стандарт***  ***«Специалист по антидопинговому обеспечению»*** | |
| ***В*** | ***Организация работы по антидопинговому обеспечению*** |
| В /02.6 | Планирование и проведение информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с использованием разработанных рекомендаций, инструкций, пособий |
| ***Профессиональный стандарт***  ***«Спортивный судья»*** | |
| ***Н*** | ***Руководство организацией и судейством спортивного соревнования*** |
| Н /01.6 | Руководство обеспечением выполнения правил по виду спорта при подготовке спортивных соревнований |
| Н /02.6 | Руководство обеспечением выполнения правил по виду спорта во время проведения спортивных соревнований |
| Н /03.6 | Оперативное управление проведением спортивного соревнования |
| Н /04.6 | Руководство подготовкой отчетности об итогах спортивного соревнования |

1. ***Содержание программы***

***Учебный план***

программы повышения квалификации

« Теория и методика подготовки юных и квалифицированных спортсменов в теннисе»

Категория слушателей: тренеры-преподаватели, работающие в системе детско-юношеского спорта, тренеры спортивных клубов и команд мастеров.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов | Всего,  час | В том числе | | |
| Лекции | Практ.  зан. | Сам.  раб. |
| 1. | Современные правила игры в теннисе | 12 | 6 | - | 6 |
| 2. | Техника тенниса | 24 | 4 | 8 | 12 |
| 3. | Современная тактика тенниса | 24 | 4 | 8 | 12 |
| 4. | Современные подходы развития физических качеств | 60 | 10 | 20 | 30 |
| 5. | Психологическая подготовка теннисистов | 24 | 4 | 8 | 12 |
| 6. | Многолетняя подготовка юных спортсменов в теннисе | 36 | 6 | 12 | 18 |
| 7. | Комплексный контроль в теннисе | 64 | 12 | 20 | 32 |
| 8. | Планирование учебно-тренировочного процесса подготовки теннисистов в годичном цикле подготовки | 52 | 8 | 18 | 26 |
| 9. | Управление процессом спортивного совершенствования теннисистов | 4 | 2 | - | 2 |
| Итоговая аттестация | | Защита реферата | | | |

1. ***Учебно-тематический план***

программы повышения квалификации

« Теория и методика подготовки юных и квалифицированных спортсменов в теннисе»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | | Всего,  час | В том числе | | |
| Лекции | Практ.и лаб.  зан. | Сам.  раб. |
| ***1.*** | ***Современные правила игры в теннис*** | | | | | |
| 1.1 | Современные правила игры в теннис. Инвентарь и оборудование. | | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.2 | Требования к местам проведения соревнований по теннису. | | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.3 | Меры безопасности при игре в теннис. | | 4 | 2 |  | 2 |
| ***2.*** | ***Техника тенниса*** | | | | | |
| 2.1 | Современные требования к технике выполнения технических приемов в теннисе. | | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 2.2 | Современные методы контроля над техническим мастерством теннисистов. | | 12 | 2 | 4 | 6 |
| ***3.*** | ***Современная тактика тенниса*** | | | | | |
| 3.1 | Характеристика тактических действий в защите. | | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 3.2 | Характеристика тактических действий в нападении. | | 12 | 2 | 4 | 6 |
| ***4.*** | ***Современные подходы развития физических качеств спортсменов в теннисе*** | | | | | |
| 4.1 | Средства и методы тренировки | | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.2 | Развитие выносливости | | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.3 | Развитие силовых способностей | | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.4 | Развитие ловкости и гибкости | | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.5 | Развитие скоростных способностей | | 12 | 2 | 4 | 6 |
| *5.* | ***Психологическая подготовка теннисистов*** | |  |  |  |  |
| 5.1 | Волевая подготовка | | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 5.2 | Психическая напряженность в тренировке теннисистов | | 12 | 2 | 4 | 6 |
| ***6.*** | ***Многолетняя подготовка юных спортсменов в теннисе*** | | | | | |
| 6.1 | Подготовка юных теннисистов в группах начальной подготовки | | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 6.2 | Подготовка юных теннисистов в учебно-тренировочных группах | | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 6.3 | Подготовка юных теннисистов в группах спортивного совершенствования | | 12 | 2 | 4 | 6 |
| ***7.*** | ***Комплексный контроль в теннисе*** | | | | | |
| 7.1 | Контроль уровня физической подготовленности теннисистов | 12 | | 2 | 4 | 6 |
| 7.2 | Контроль технического мастерства теннисистов | 12 | | 2 | 4 | 6 |
| 7.3 | Контроль тактического мастерства теннисистов | 12 | | 2 | 4 | 6 |
| 7.4 | Контроль тренировочных нагрузок | 16 | | 4 | 4 | 8 |
| 7.5 | Особенности проведения психологического контроля. | 12 | | 2 | 4 | 6 |
| ***8.*** | ***Планирование учебно-тренировочного процесса подготовки теннисистов в годичном цикле подготовки*** | | | | | |
| 8.1 | Планирование обще-подготовительного этапа тренировки теннисистов | | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.2 | Планирование специально-подготовительного этапа тренировки теннисистов | | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.3 | Планирование предсоревновательного этапа тренировки теннисистов | | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.4 | Планирование соревновательного периода в теннисе. | | 16 | 2 | 6 | 8 |
| 9 | Управление процессом спортивного совершенствования теннисистов | | | | | |
| 9.1 | Современное состояние управления в теннисе | | 4 | 2 |  | 2 |
| Всего, час | | | 300 | 56 | 94 | 150 |

1. ***Учебная программа***

повышения квалификации

« Теория и методика подготовки юных и квалифицированных спортсменов в теннисе»

**Раздел 1. Современные правила игры в теннисе.**

**Тема 1. Современные правила игры в теннис. Инвентарь и оборудование.**

Характеристика последних изменений в правилах по теннису, регулирующих деятельность спортсмена.

**Тема 2.Требования к местам проведения соревнований по теннису.**

Особенности спортивной борьбы в теннис. Особенности и характеристика мест, в которых протекают соревнования. Специфика проведения соревнований.

**Тема 3. Меры безопасности при игре в теннис.**

Требования к спортивному залу, где проходит тренировочная и соревновательная деятельность теннисистов. Требование к экипировке теннисистов. Требования к техническому оборудованию, используемому в учебно-тренировочном процессе теннисистов различной квалификации.

**Раздел 2. Техника тенниса.**

**Тема 1. Современные требования к технике выполнения технических приемов в теннисе.**

Понятие о технике, как о наиболее целесообразной организации двигательных действий. Общая характеристика техники тенниса. Взаимосвязь техники, тактики, физических качеств и психологической подготовленности теннисистов. Значение техники для роста спортивного мастерства в теннисе. Формирование и перестройка техники движений. Критерии эффективности техники: количественные и качественные показатели. Надежность техники, как сочетание стабильности и вариативности. Устойчивость техники против "сбивающих" факторов. Признаки эффективности техники.

**Тема 2. Современные методы контроля над техническим мастерством теннисистов.** Современные подходы и технология определения двигательной деятельности теннисистов в процессе тренировки и во время игры. Анализ деятельности теннисистов в процессе игры и тренировки. Методика определения содержания двигательной деятельности игроков в теннисе в процессе игры и тренировки. Критерии спортивно-технического мастерства: эффективность как степень использования двигательного потенциала; высокий уровень спортивного результата; устойчивость техники; точность техники. Ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления. Теоретические подходы к определению конкретных критериев технического мастерства в теннисе.

**Тема 3. Современные методы контроля над техническим мастерством теннисистов.**

Тесты для определения уровня технического мастерства теннисистов. Количественные и качественные характеристики выполнения технических приемов. Разносторонность технического мастерства теннисистов. Определение технического мастерства с помощью экспертных оценок.

**Раздел 3. Современная тактика тенниса**

Особенности спортивной борьбы в теннисе. Содержание и анализ двигательной и игровой деятельности теннисистов в защите и нападении. Характеристика двигательной деятельности (скоростная, скоростно-силовая и др.). Тактика, как основа содержания игры. Общие понятия о стратегии, тактике, стиле, ритме. Признаки рациональной тактики. Компоненты спортивно-тактического мастерства. Тактические знания, умения и навыки. Тактическое мышление и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия соперников, находить оптимальные варианты тактических решений. Классификация тактических действий в нападении и защите.

**Тема 3.1** **Характеристика тактических действий в защите в теннисе.**

Тактические действия при приеме мяча после подачи. Тактические действия против нападения с выходом к сетке, против нападения с задней линии.

**Тема 3.2 Характеристика тактических действий в нападении в теннисе.**

Тактические действия при подаче мяча, нападение с выходом к стенке, нападение с задней линии. Понятие об интенсивности темпа игры.

**Раздел 4. Современные подходы развития физических качеств спортсменов в теннисе.**

**Тема 4.1 Средства и методы тренировки.**

Средства и методы спортивной тренировки, их классификация характеристика. Основы рационального построения спортивной тренировки и эффективного распределения средств и методов на разных этапах подготовки теннисистов в зависимости от поставленных задач. Адаптация организма на тренировочные и соревновательные нагрузки. Утомление и восстановление организма теннисистов при мышечной деятельности. Нагрузка в спортивной тренировке. Характеристика нагрузок при воздействии на организм теннисистов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие направленность и величину воздействия на организм спортсмена.

**Тема 4.2 Развитие выносливости.**

Факторы проявления выносливости в теннисе. Основные компоненты тренировочной нагрузки воспитания выносливости. Использование тренировочных средств и методов для развития выносливости. Пути увеличения аэробных возможностей организма в подготовительном и соревновательном периодах. Развитие специальной выносливости (анаэробных возможностей организма). Методика повышения специальной выносливости в годичном цикле подготовки, методы и средства тренировки, используемые для развития специальной выносливости. Контроль уровня развития общей и специальной выносливости.

**Тема 4.3 Развитие силовых способностей.**

Проявление силовых способностей в теннисе. Факторы, определяющие силу мышечного сокращения у теннисистов. Задачи силовой подготовки теннисистов. Средства силовой подготовки: обще-подготовительные, специально-подготовительные и специальные упражнения. Значение уровня развития специальных силовых качеств для достижения высоких спортивных результатов в теннисе. Методика развития собственно-силовых, скоростно-силовых возможностей и силовой выносливости. Методы, развития силовых способностей в системе подготовки теннисистов. Оценка уровня силовых способностей теннисистов.

**Тема 4.4 Развитие ловкости и гибкости.**

Общая характеристика проявления гибкости и ловкости в двигательной деятельности игроков в теннисе. Теоретические и методические подходы воспитания гибкости и ловкости теннисистов. Подбор средств и методов. Взаимосвязь гибкости и ловкости с другими физическими качествами. Планирование средств, направленных на развитие и совершенствование гибкости и ловкости на разных этапах годичного цикла, в зависимости от уровня подготовленности. Тесты, применяемые для определения уровня развития гибкости и ловкости.

**Тема 4.5 Развитие скоростных способностей**

Общая характеристика проявления скоростных способностей в теннисе. Формы проявления быстроты у теннисистов. Факторы, лежащие в основе проявления быстроты. Средства и методы, направленные на развитие быстроты движений теннисистов. Методические особенности повышения уровня быстроты простой двигательной реакции. Развитие быстроты движений. Методические особенности воспитания быстроты сложной двигательной реакции. Требования к педагогическим компонентам нагрузки при воспитании и совершенствовании быстроты у игроков в теннис. Дозировка упражнений в зависимости от уровня подготовленности. Тесты для определения уровня развития скоростных способностей теннисистов. Стартовая скорость.

**Раздел 5. Психологическая подготовка теннисистов.**

**Тема 5.1 Волевая подготовка.**

Анализ психических и волевых качеств теннисистов. Характеристика эмоциональных процессов и состояний. Проявление волевых качеств (целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, самостоятельность и инициативность, выдержка и самообладание). Требование к личности теннисиста. Психические особенности спортивной деятельности в теннисе. Методика определения психической и волевой подготовленности.

**Тема 5.2 Психическая напряженность в тренировке теннисистов**.

Понятие «Психическая напряженность». Факторы, определяющие величину психической напряженности. Психическая напряженность и напряжение. Влияние психической напряженности на результат деятельности. Мотивы теннисиста и состояния напряженности (операционная и эмоциональная напряженность).

**Раздел 6. Многолетняя подготовка юных спортсменов в теннисе.**

Основные закономерности онтогенеза человека. Сенситивные периоды и их учет при планировании спортивной подготовки. Классификация возрастных периодов. Акселерация физического развития и биологического созревания организма. Методы определения биологического возраста: по динамике размеров и пропорций тела, по темпам полового созревания, по развитию скелета. Онтогенез энергообеспечения организма. Возрастные изменения обмена веществ. Развитие аппарата внешнего дыхания. Возрастные нормы жизненной емкости и максимальной вентиляции легких. Развитие сердечно-сосудистой системы. Возрастные нормы частоты сердечных сокращений и артериального давления крови. Возрастное развитие опорно-двигательного аппарата. Возрастная динамика размеров и пропорций тела. Состав тела (костный, мышечный, жировой). Возрастные особенности высшей нервной деятельности (сила, возбудимость, лабильность, динамичность, подвижность, уравновешенность процессов возбуждения и торможения).

Организационные программно-методические основы юношеского тенниса. Типы спортивных школ. Цели, задачи, стоящие перед ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Основные программно-методические документы, регламентирующие работу спортивных школ. Характеристика этапов многолетней подготовки юных теннисистов.

**Тема 6.1 Подготовка юных теннисистов в группах начальной подготовки.**

Задачи данного этапа подготовки. Задачи физической, технической и тактической подготовки юных теннисистов. Подбор средств и методов. Анатомо-физиологические особенности растущего организма. Характеристика психических процессов юных теннисистов данного возраста.

**Тема 6.2 Подготовка юных теннисистов в учебно-тренировочных группах.**

Задачи данного этапа подготовки. Задачи физической, технической и тактической подготовки юных теннисистов. Подбор средств и методов. Анатомо-физиологические особенности растущего организма. Характеристика психических процессов юных теннисистов данного возраста.

**Тема 6.3** **Подготовка юных теннисистов в группах спортивного совершенствования.**

Задачи данного этапа подготовки. Задачи физической, технической и тактической подготовки юных теннисистов. Подбор средств и методов. Анатомо-физиологические особенности растущего организма. Характеристика психических процессов юных теннисистов данного возраста.

**Раздел 7. Комплексный контроль в теннисе.** Цели и задачи комплексного контроля. Виды контроля, применяемые в теннисе (текущий, этапный, итоговый). Формы контроля (самоконтроль: педагогический, медико-биологический, научно-методический). Контроль за динамикой тренировочных нагрузок различной направленности, величины, координационной сложности. Способы регистрации и оценки тренировочных нагрузок. Критерии оценки (педагогические, медико-биологические). Контроль за динамикой соревновательных нагрузок. Методика оценки уровня подготовленности спортсменов высокой квалификации в теннисе.

**Тема 7.1 Контроль уровня физической подготовленности теннисистов**.

Методика контроля физической подготовленности теннисистов различной квалификации. Тесты для определения уровня развития физических качеств. Интегральный уровень физической подготовленности.

**Тема 7.2 Контроль технического мастерства теннисистов.**

Контроль за объемом техники. Контроль за разносторонностью техники. Контроль за эффективностью техники. Абсолютная, сравнительная и реализационная эффективность техники. Контроль за освоенностью техники.

**Тема 7.3 Контроль тактического мастерства теннисистов.**

Контроль за тактической подготовленностью теннисистов. Контроль за тактическим мышлением. Контроль за тактическими действиями.

**Тема 7.4 Контроль тренировочных нагрузок.**

Контроль за специализированностью. Контроль за сложностью. Контроль за величиной. Контроль за направленностью. Контроль за соревновательными нагрузками.

**Тема 7.5 Особенности проведения психологического контроля.**

Классификация методов психодиагностики. Основные требования к проведению психологического обследования. Психодиагностические методы в спорте.

**Раздел 8. Планирование учебно-тренировочного процесса подготовки теннисистов в годичном цикле подготовки.**

Общая структура макроцикла. Цели задачи годового планирования. Периоды тренировочного процесса. Основы периодизации спортивной тренировки в теннисе. Определение целей подготовки по периодам, задачи отдельных этапов тренировки, средства и методы. Объем и соотношение учебно-тренировочной работы различной направленности в течение года. Методика тренировки на этапе непосредственной подготовки перед официальными играми.

**Тема 8.1 Планирование обще-подготовительного этапа тренировки теннисистов.**

Задачи этапа. Структура обще-подготовительного этапа. Типы и характеристика микроциклов и мезоциклов. Подбор средств и методов. Величина и направленность учебно-тренировочных занятий.

**Тема 8.2 Планирование специально-подготовительного этапа тренировки теннисистов.**

Задачи этапа. Структура специально-подготовительного этапа. Типы и характеристика микроциклов и мезоциклов. Подбор средств и методов. Величина и направленность учебно-тренировочных занятий.

**Тема 8.3 Планирование предсоревновательного этапа тренировки теннисистов.**

Задачи этапа. Структура предсоревновательного этапа. Типы и характеристика микроциклов и мезоциклов. Подбор средств и методов. Величина и направленность учебно-тренировочных занятий.

**Тема 8.4 Планирование соревновательного периода в теннисе.**

Задачи периода. Структура соревновательного периода. Типы и характеристика микроциклов и мезоциклов. Подбор средств и методов. Величина и направленность учебно-тренировочных занятий.

**Раздел 9. Управление процессом спортивного совершенствования теннисистов.**

**Тема 9.1 Современное состояние управления в теннисе.** Закономерности процесса становления спортивного мастерства юных теннисистов. Организация управления подготовкой юных теннисистов. Программно-методическое обеспечение подготовки юных игроков. Организационная структура и основные положения системы управления подготовкой юных теннисистов. Основные элементы управления подготовкой юных теннисистов: прогнозирование, моделирование планирование, контроль над процессом тренировки и состоянием игрока, коррекция тренировочного процесса. Понятие о системе. Динамические системы. Управление процессом спортивного совершенствования, как регулирование поведения динамической системы. Прямые и обратные связи. Принцип обратных связей. Понятие об информации. Методы получения информации. Последовательность операций в процессе управления учебно-тренировочным процессом: получение информации - обработка полученных данных - анализ информации - выводы – принятие решения - команда на исполнение - получение информации о выполненном действии. Организм теннисиста, как объект управления.

**8. Материально-технические условия реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий | Наименование оборудования, программного обеспечения |
| Аудитория | лекции | Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска, компьютер. |
| Универсальный спортивный зал  Тренажерный зал | Практические занятия | стандартная теннисная площадка;  теннисные стойки (2 штуки);  теннисные сетки (2 штуки);  судейско-информационная система;  тренажеры для физической подготовки;  гимнастические стенки;  тренажеры для технической подготовки;  конусы для разметки (20 штук);  теннисные мячи мячи (30 штук);  скакалки (20 штук);  набивные мячи разного веса (10 штук); |

***9. Тематика рефератов.***

1. История возникновения и развития тенниса в мире
2. История возникновения и развития тенниса в России
3. Теннис в программе олимпийских игр
4. Характеристика профессиональной мужской (ATP) теннисной ассоциации
5. Характеристика профессиональной женской (WTA) теннисной ассоциации
6. Международная и российская федерации тенниса, как руководящие органы мирового и российского тенниса
7. Правила игры в теннис, принятые международной федерацией тенниса
8. Регламент Российского теннисного тура (РТТ)
9. Физические качества теннисиста
10. Техника тенниса. Сущностное содержание ее понятия. Структура техники и ее компонентов.
11. «Тактика тенниса» - сущностное содержание ее понятия. Структура и содержание тактики тенниса.
12. Физическая подготовка – как компонент структуры спортивной тренировки. Структура и содержание физической подготовки теннисистов. Средства и методы реализации.
13. Техническая подготовка – как компонент структуры спортивной тренировки по теннису. Структура и содержание технической подготовки теннисистов. Средства и методы реализации.
14. Тактическая подготовка – как компонент структуры спортивной тренировки по теннису. Структура и содержание тактической подготовки теннисистов. Средства и методы реализации.
15. Психологическая подготовка - как компонент структуры спортивной тренировки по теннису. Структура и содержание психологической подготовки теннисистов. Средства и методы реализации.
16. Теоретическая подготовка - как компонент структуры спортивной. Структура и содержание теоретической подготовки теннисистов. Средства и методы реализации.
17. Технология планирования спортивной подготовки в теннисе
18. Контроль и учет спортивной тренировки по теннису
19. Спортивный отбор и ориентация в процессе подготовки теннисистов
20. Характеристика травм, заболеваний и функциональных отклонений в процессе спортивной подготовки по теннису.
21. Основы профилактики травматизма в процессе тренировочной и соревновательной деятельности по теннису.

**10. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

##### 10.1. Основная литература.

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис / С. П. Белиц-Гейман. - М. : Физкультура и спорт, 1977. - 224 с.
2. Белиц-Гейман, С.П. Теннис. Школа чемпионской игры и подготовки / С. П. Белиц-Гейман – М. : АСТ-Пресс, 2001. – 223 с.
3. Голенко, В.А. Азбука тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – Москва : Терра-Спорт, 1999. – 128 с.
4. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – Москва : Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
5. Жур, В.П. Возникновение и развитие тенниса : методическая разработка / В. П. Жур, В. И. Морозов / БГОИФК. – Минск, 1989. – 43 с.
6. Жур, В.П. Теннис: методическое пособие / В. П. Жур / Академия физического воспитания и спорта Республики Беларусь. – Минск : «Армита-Маркетинг, Менеджмент», 1997. – 149 с.
7. Иванова, Г. П. Биомеханика тенниса : учебное пособие / Г. П. Иванова. – СПб., 2008. – 120 с.
8. Иванова, Т. С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов : учебное пособие / Т. С. Иванова. – М.: Физическая культура, 2007. – 128 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник/ Л.П. Матвеев.- 3-изд., перераб. И доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадамПресс, 2008.-544 с. ISBN 978-5-278-00833-0.
10. Никитушкин В.Г. Основа научно-методической деятельности: учебник/ В.Г. Никитушкин. – М.: Сов.спорт 2013 – ISBN 978-5-9718-0616-5.
11. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

***10.2. Дополнительная литература.***

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис для родителей и детей / С. П. Белиц-Гейман. - М. : Педагогика, 1988. - 224 с.
2. Всеволодов, И. В. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/ под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумова. – М. : Советский спорт, 2007. – 137 с.
3. Гроховский, В.Л. Большой теннис для всех и для каждого / В. Л. Гроховский, В. Е. Романовский. – Ростов н /Д : Феникс, 2004. – 352 с.
4. Губа, В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В. П. Губа, Ш. А. Тарпищев, А. Б. Самойлов. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 180 с.
5. Зайцева, Л. С. Теннис для всех / Л. С. Зайцева. - М. : Колос, 1998. - 120 с.
6. Правила тенниса / Всероссийская теннисная федерация. – М., 2009. – 43 с.
7. Скородумова, А. П. Теннис. Как добиться успеха / А. П. Скородумова. – М. : ПРО-ПРЕСС, 1994. – 176 с
8. Тафернер, В. Теннис для начинающих / В. Тафернер, С. Тафернер. – Москва : Агентство «Фаир», 1997. – 208 с.

***11. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:***

* [Электронный каталог АИБС "Марк-SQL" НПО "Информ-система"](http://lib.mgafk.ru/).
* [Электронная библиотечная система МГАФК](http://lib.mgafk.ru/)
* [Электронная библиотечная система Elibrary](http://elibrary.ru/). [Электронная библиотечная система «Национальная Электронная библиотека»](http://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/)
* [Электронно-библиотечная система издательства "Лань"](http://lanbook.com/)
* [Электронные ресурсы свободного доступа](http://mgafk.ru/elektronnie_resursi_svobodnogo_dostupa).
* [Официальный сайт ФГБУ "Федеральный научный центр физической культуры и спорта" (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК)](http://vniifk.ru/index_p_1_p_12.html)
* [База данных "Антидопинг-Спорт"](http://niifkspb.ru/)
* [Электронно-библиотечная система IPR books](http://www.iprbookshop.ru/).
* [**www.tennis-Russia.ru**](http://www.tennis-Russia.ru) **–** официальный сайт федерации тенниса России
* [**www.ATPtennis.com**](http://www.ATPtennis.com) **–** официальный сайт ассоциации теннисистов профессионалов
* [**www.itftennis.com**](http://www.itftennis.com) **–** официальный сайт международной федерации тенниса
* [**www.WTAtennis.com**](http://www.WTAtennis.com)– официальный сайт женской ассоциации

***12. Оценка качества освоения программы***

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде защиты представленного слушателем реферата по одному из разделов программы. При положительной защите, представленного реферата, слушателю выставляется оценка в виде зачета.

***13. Составитель программы:***

**Джумок А.А.** – кандидат педагогических наук, доцент