

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе университета

\_\_\_\_\_ Е.В.Фильгина

\_\_\_\_\_ 03.06.2014

Регистрационный № УД 58 /баз.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для направления специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по теннису)»

Минск 2014

**СОСТАВИТЕЛИ:**

**А.А.Цагельникова**, старший преподаватель кафедры спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**Ю.С.Боярина**, старший преподаватель кафедры спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**В.И.Шукан**, заведующий кафедрой футбола и хоккея учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**С.А.Сергеев**, заведующий кафедрой фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 08.01.2014 №6);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 22.01.2014 № 7);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 03.06.2014 №8);

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по теннису)», в соответствии с требованиями образовательного стандарта ОСВО 1-88 02 01-2013 и учебного плана вышеуказанного направления специальности.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» предназначена для реализации на первой ступени высшего образования в рамках цикла специальных дисциплин. Ее отличительными особенностями являются: обновленное содержание, значительное усиление роли и доли самостоятельной работы студента, использование современных инновационных педагогических технологий. В рамках совместного сотрудничества преподавателя и студента программа выступает своеобразным «навигатором» в получении знаний, информации и приобретения практико-ориентированных, жизнедеятельностных умений.

Преподавание учебной дисциплины направлено на ориентацию студентов на эффективное использование достигнутого уровня теоретической, методической и практической подготовленности в их дальнейшей профессиональной деятельности, систематизацию знаний студентов, приобретенных в ходе изучения различных смежных учебных дисциплин.

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель учебной дисциплины:

формирование и развитие социально-профессиональной компетентности, позволяющей сочетать академические, профессиональные, социально-личностные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

1. Сформировать представление о профессии тренера по теннису.
2. Сформировать знания о структуре и содержании соревновательной деятельности теннисистов.
3. Сформировать систему знаний и умений управления учебно-тренировочным процессом теннисистов.
4. Сформировать систему знаний и умений подготовки теннисистов к соревнованиям.
5. Сформировать систему знаний и умений методики отбора теннисистов.
6. Обеспечить теоретическую, методическую и психологическую готовность студентов к работе в качестве тренера по теннису.

## ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» формируются следующие компетенции:

### **академические:**

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 7) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий;
- 8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

### **социально-личностные:**

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) уметь работать в команде;
- 3) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;
- 4) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 5) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- 6) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 7) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- 8) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

### **профессиональные:**

- 1) формировать у занимающихся физическую культуру личности;
- 2) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;
- 3) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;
- 4) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 5) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- 6) анализировать и оценивать собранные данные;

- 7) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- 8) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- 9) готовить доклады и материалы к презентациям;
- 10) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- 11) организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений;
- 12) применять на практике современные управленческие технологии;
- 13) оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;
- 14) анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;
- 15) системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- 16) квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта;
- 17) организовывать и проводить спортивный отбор;
- 18) контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- 19) судить соревнования и готовить судей по виду спорта;
- 20) обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- 21) выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- 22) осваивать и использовать современные методики физического воспитания.
- 23) формировать знания, двигательные умения и навыки;
- 24) нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- 25) организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- 26) обеспечивать безопасность занятий по физическому воспитанию;
- 27) осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

***знать:***

- основные исторические сведения о возникновении и развитии тенниса;
- общие основы теории тенниса;
- средства и методы обучения технике и тактике в теннисе;
- этапы, задачи, средства и методы технической, тактической и психологической подготовки теннисистов;
- методику развития физических качеств теннисистов;
- общие принципы и положения планирования тренировочного процесса в теннисе;
- этапы отбора, основы управления в системе многолетней подготовки теннисистов;

***уметь:***

- использовать средства и методы обучения упражнениям в теннисе;

- использовать средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки при проведении учебно–тренировочных занятий по теннису;
- планировать тренировочный и соревновательный процесс, контролировать и нормировать физические нагрузки в занятиях с теннисистами;
- разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия по теннису;
- управлять системой подготовки теннисистов;

***владеть:***

- знаниями и умениями управления учебно-тренировочным процессом теннисистов.
- методикой и навыками судейства в теннисе.

Изучение учебной дисциплины рассчитано на общее количество часов-1836, из них – 866 аудиторные часы. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции – 104 часов, практические занятия – 682 часов, семинарские занятия – 80 часов. По учебной дисциплине предусмотрено выполнение курсовой работы (40 часов).

Формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине: зачет, дифференцированный зачет, экзамен, курсовая работа.

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название раздела, темы	Количество аудиторных часов			
	Всего	из них		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия
1	2	3	4	5
<b>Раздел I. Общие основы теории и методики тенниса</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
Тема 1. Теннис как вид спорта и средство физического воспитания. Предмет, структура и содержание учебной дисциплины	2	2		
Тема 2. Актуальные вопросы развития тенниса в мире и в Республике Беларусь (итоги спортивного года)	6			6
Тема 3. Техника безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по теннису	4	2	2	
Тема 4. Правила игры и методика судейства	8	2	6	
<b>Раздел II. Общие вопросы теории и методики спортивных и подвижных игр</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
Тема 5. Значение спортивных игр в современном спортивном движении, вводные понятия предмета	6	2		4
Тема 6. Подвижные игры как специальное подготовительное средство при обучении теннису	4		4	
Тема 7. Подвижные игры, содержащие элементы технико-тактических приемов тенниса	6		4	2
<b>Раздел III. Теория и методика тенниса</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>4</b>
Тема 8. Общие вопросы организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм (основы управления группой занимающихся)	6		6	
Тема 9. Особенности реализации дидактических принципов при проведении игровых упражнений	4		2	2
Тема 10. Методы и средства обучения в теннисе	12	2	8	2
<b>Раздел IV. Физическая подготовка теннисистов</b>	<b>76</b>	<b>2</b>	<b>68</b>	<b>6</b>
Тема 11. Физические качества спортсмена как предмет воспитания на начальном этапе спортивной подготовки	36	2	30	4
Тема 12. Методика воспитания специальных физических качеств на этапе начальной спортивной подготовки	40		38	2
<b>Раздел V. Техника и техническая подготовка теннисистов</b>	<b>106</b>	<b>14</b>	<b>80</b>	<b>12</b>
Тема 13. Техника тенниса как предмет обучения на начальном этапе спортивной подготовки	20		20	

1	2	3	4	5
Тема 14. Биомеханическая характеристика основных технических приемов тенниса	10	4	4	2
Тема 15. Урок как основная форма организации занимающихся теннисом	4	2		2
Тема 16. Методика обучения техническим приемам тенниса на начальном этапе спортивной подготовки юных теннисистов	30	2	26	2
Тема 17. Совершенствование технических приёмов в теннисе	26	4	18	4
Тема 18. Приобретение и совершенствование умений и навыков составления планов-конспектов учебно-тренировочных занятий для теннисистов разной квалификации	16	2	12	2
<b>Раздел VI. Основы научно-исследовательской работы</b>	<b>12</b>	<b>8</b>		<b>4</b>
Тема 19. Организация, содержание и проведение научно-исследовательской работы	6	4		2
Тема 20. Методы исследования	6	4		2
<b>Раздел VII. Тактика и тактическая подготовка теннисистов</b>	<b>114</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	<b>6</b>
Тема 21. Основы тактики и тактической подготовки теннисистов	24	4	18	2
Тема 22. Тактика одиночной игры	26	4	20	2
Тема 23. Тактика парной игры	34	4	28	2
Тема 24. Совершенствование технико-тактической подготовленности	30		30	
<b>Раздел VIII. Психологическая подготовка теннисистов</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>4</b>
Тема 25. Специальная психологическая подготовка теннисистов	14	4	8	2
Тема 26. Психические состояния теннисистов, обусловленные тренировочным и соревновательным процессом	10	4	4	2
<b>Раздел IX. Научно-исследовательская работа студентов</b>	<b>10</b>	<b>6</b>		<b>4</b>
Тема 27. Задачи и организация научно-исследовательской работы в теннисе. Выбор направления и планирования исследования	6	4		2
Тема 28. Математико-статистическая обработка материалов научной и методической деятельности	4	2		2
<b>Раздел X. Основы спортивной тренировки в теннисе</b>	<b>466</b>	<b>44</b>	<b>394</b>	<b>28</b>
Тема 29. Общие методические (методологические) положения и принципы спортивной тренировки и их реализация в процессе совершенствования технического мастерства спортсменов в игровых видах спорта	36	4	28	4

1	2	3	4	5
Тема 30. Общие основы спортивной тренировки как многолетний процесс подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях по теннису	26	4	20	2
Тема 31. Этапы многолетней подготовки в теннисе	12	2	8	2
Тема 32. Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке планов-графиков работы на год	8		8	
Тема 33. Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке учебных планов на месяц	8		8	
Тема 34. Формирование умений и навыков проведения учебно-тренировочного занятия	40		40	
Тема 35. Педагогический контроль в теннисе	18	2	14	2
Тема 36. Взаимосвязь видов подготовки в тренировочном процессе теннисистов	94	6	84	4
Тема 37. Совершенствование физической подготовленности теннисистов	66	2	62	2
Тема 38. Методика отбора в процессе многолетней подготовки теннисистов	18	4	12	2
Тема 39. Техника и тактика игры как предмет совершенствования мастерства теннисистов	88	4	80	4
Тема 40. Подготовка и управление спортсменами в соревновательном периоде	16	4	10	2
Тема 41. Планирование и контроль как важные звенья системы управления подготовкой спортсменов в теннисе	14	4	8	2
Тема 42. Медико-биологическое обеспечение тренировочного и соревновательного процессов теннисистов	10	4	4	2
Тема 43. Врачебно-педагогический контроль в теннисе	12	4	8	
<b>Итого</b>	<b>866</b>	<b>104</b>	<b>682</b>	<b>80</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ТЕННИСА**

#### **Тема 1. ТЕННИС КАК ВИД СПОРТА И СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. ПРЕДМЕТ, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Значение тенниса как вида спорта в жизни общества, в системе физического воспитания. Конкретные данные о развитии в Республике Беларусь и мире.

Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины. Зачетные и экзаменационные требования. Организация учебных занятий. Права и обязанности студентов.

Характеристика профессиональной деятельности тренера по теннису; компетенции (знания, умения и опыт), необходимые тренеру по теннису.

#### **Тема 2. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ТЕННИСА В МИРЕ И В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ (ИТОГИ СПОРТИВНОГО ГОДА)**

Возникновение игры и этапы ее развития. Исторические факты, достижения теннисистов в разные исторические периоды. Теннис в СССР, БССР, России и в Республике Беларусь.

Участие и достижения советских и белорусских (в частности) теннисистов в международных соревнованиях (чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх).

Сведения о развитии тенниса в Республике Беларусь за истекший год; количество занимающихся; сравнительный анализ изменений, произошедших в последнее время. Новые изменения в технике, тактике, правилах соревнований. Анализ отечественных и международных турниров.

#### **Тема 3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ТЕННИСУ**

Характер деятельности теннисистов, возможности получения травм.

Причины возникновения травм, оказание первой помощи при несчастных случаях. Требования к организации и проведению занятий: размещение оборудования и инвентаря, окружающих предметов; требования к инвентарю, дополнительному оборудованию, организации проведения упражнений и игр.

#### **Тема 4. ПРАВИЛА ИГРЫ И МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА**

Правила игры и их историческое развитие. Изменение правил игры как объективная необходимость, вызванная развитием вида спорта.

Состав судейской бригады. Роль и обязанности судей. Жестикуляция. Анализ действий каждого из судей (место расположения, полномочия).

Методика судейства. Протокол соревнования, технический отчет, техника их заполнения.

## **Раздел II. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР**

### **Тема 5. ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР В СОВРЕМЕННОМ СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ, ВВОДНЫЕ ПОНЯТИЯ ПРЕДМЕТА**

Основные определения понятий предмета: «игра», «спортивная игра», «техника игры», «тактика игры», «физические возможности и способности спортсменов в игровых видах спорта», «обучение игре», «спортивное совершенствование мастерства в игровых видах спорта», «подготовка», «подготовленность» и т.д.

Значение тенниса в современном спортивном движении.

### **Тема 6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СПЕЦИАЛЬНОЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕННИСУ**

Определение подвижной игры как вида деятельности. Специфические особенности подвижных игр, их отличие от спортивных. Основные требования к организации и проведению подвижных игр. Ознакомление с методикой составления игровых карточек по подвижным играм.

Проведение подвижных игр родственных теннису. Изучение содержания и методики проведения подвижных игр с элементами тенниса: «Мяч над сеткой», «Пасовка мяча», «Два огня».

Эстафеты: с преодолением препятствий; направленные на развитие чувства мяча.

### **Тема 7. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ТЕННИСА**

Практическое ознакомление студентов с подвижными играми, содержащими элементы технико-тактических приемов тенниса: «Карусель», «Король», «Французский король», игра двумя ракетками, игра «неигровой» рукой, игры двумя и более мячами.

## **Раздел III. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТЕННИСА**

### **Тема 8. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ (ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ГРУППОЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ)**

Основы организации и проведения занятий по спортивным играм. Формы организации занятий. Постепенность и последовательность в овладении учебным материалом. Урок как основная форма организации и проведения занятий по теннису. Понятие о построении урока, его содержании, физической нагрузке.

Составление плана-конспекта урока. Формулировка задач, подбор и запись упражнений. Формы и методы организации занимающихся. Дозировка упражнений. Выбор места преподавателем при проведении упражнений. Педагогический анализ проведенного занятия.

### **Тема 9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИДАКТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Характеристика основополагающих (дидактических) принципов обучения и особенностей их реализации в тренировочном процессе.

Реализация в процессе обучения спортивным играм дидактических принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, постепенности.

### **Тема 10. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ В ТЕННИСЕ**

Классификация методов обучения в физическом воспитании. Теоретические методы: метод слова (объяснение, рассказ, замечание, беседа, лекция), наглядные методы (показ упражнения, рисунки, схемы, плакаты, кинограммы, фотоснимки, слайды, кинофильмы, видеозаписи).

Практические методы: метод строго-регламентированного упражнения (расчлененно-конструктивный, целостный), игровой, соревновательный. Структура разучивания игровых приемов.

Использование различных методов обучения в практике проведения занятий с начинающими теннисистами. Проведение занятий с использованием различных средств обучения.

Проведение разных частей учебно-тренировочных занятий с различной направленностью, с использованием теоретических и практических методов. Анализ и разбор проведенных занятий.

## **Раздел IV. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ**

### **Тема 11. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНА КАК ПРЕДМЕТ ВОСПИТАНИЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Характеристика понятий «физическая подготовка спортсмена», «физические качества». Значение всесторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышения их функциональных возможностей, развития двигательных способностей спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка.

Характеристика и основные задачи специальной физической подготовки теннисистов. Специальные физические качества, необходимые теннисистам.

### **Тема 12. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Средства и методы специальной физической подготовки спортсменов в теннисе.

Учебно-тренировочные занятия с направленностью на развитие специальных физических качеств, необходимых для занимающихся теннисом. Основы методики развития специальных физических качеств у теннисистов: специальной быстроты, силы, специальных координационных способностей, скоростной выносливости и т.д.

Контроль за уровнем развития общей и специальной физической подготовленности теннисистов.

Составление и проведение студентами комплексов упражнений, направленных на совершенствование общих и специальных физических качеств теннисистов.

## **Раздел V. ТЕХНИКА И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ**

### **Тема 13. ТЕХНИКА ТЕННИСА КАК ПРЕДМЕТ ОБУЧЕНИЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Определение понятия «техника игры». Классификация техники тенниса.

Показатели результативности техники (вариативность, минимальная тактическая информативность, экономичность, стабильность).

Перемещение теннисного мяча, его полет и взаимодействие с площадкой.

Передвижение игрока: старт из исходного положения; движение к мячу; «вход» в удар; «выход» из удара; выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа.

Различные способы хваток ракетки.

Приемы техники тенниса: подачи, удары по отскочившему мячу, удары с лета, удары с полулета, свечи, удары над головой, укороченные удары.

Виды вращения: крученые, резаные, плоские.

### **Тема 14. БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ТЕННИСА**

Биомеханическая характеристика технических приемов. Фазовый состав приемов техники: подготовительная фаза, предударная фаза, ударная фаза, заключительная фаза. Тело теннисиста, как кинематическая цепь, состоящая из подвижных звеньев и конечного ударного звена - теннисной ракетки («теннисист-ракетка»).

### **Тема 15. УРОК КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ**

Характеристика урока по теннису. Особенности структуры и содержания. Формы организации занимающихся на уроке по теннису.

## **Тема 16. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ТЕННИСА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ**

Методика обучения техническим приемам тенниса. Стойки, хватки, распределение центра тяжести при выполнении ударов.

Структура разучивания игровых приемов тенниса. Роль имитационных упражнений в становлении техники игры. Последовательность в изучении технических приемов. Основные ошибки и их исправление.

Средства технической подготовки (подготовительные, подводящие и специальные упражнения).

Использование технических средств в тренировке с юными теннисистами.

## **Тема 17. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ В ТЕННИСЕ**

Демонстрация и объяснение основных технических приемов тенниса (ловли и передачи мяча, ведения, бросков и др.) преподавателем (образцовый показ). Учебно-тренировочные занятия по овладению образцовым выполнением основных технических приемов тенниса. Выполнение основных технических приемов тенниса студентами на оценку. Сдача практических нормативов.

## **Тема 18. ПРИОБРЕТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ СОСТАВЛЕНИЯ ПЛАНОВ-КОНСПЕКТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ТЕННИСИСТОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий с разной тематической направленностью для юных теннисистов. Проведение тематического занятия для юных теннисистов. Анализ содержания и методика проведения учебно-тренировочного занятия по теннису с юными теннисистами. Составление планов-конспектов учебно-тренировочного занятия с разной тематической направленностью для теннисистов второго разряда. Анализ содержания и методика проведения учебно-тренировочного занятия по теннису с теннисистами первого спортивного разряда. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении комплексного учебно-тренировочного занятия для теннисистов высокой квалификации. Анализ содержания и методика проведения комплексного учебно-тренировочного занятия для теннисистов высокой квалификации. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении тематического учебно-тренировочного занятия для теннисистов высокой квалификации. Проведение студентами тематического учебно-тренировочного занятия. Совершенствование знаний, умений и навыков проведения учебно-тренировочных занятий, характерных для этапа спортивного совершенствования.

## **Раздел VI. ОСНОВЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ**

### **Тема 19. ОРГАНИЗАЦИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И ПРОВЕДЕНИЕ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ**

Структура и организация научно-методического и медицинского обеспечения подготовки теннисистов. Организация, содержание и порядок проведения углубленных, этапных и текущих обследований. Проведение прикладных спортивно-педагогических, медико-биологических, психологических исследований. Осуществление контроля за развитием технического мастерства, состоянием здоровья, уровнем функционального состояния и развитием спортивной формы.

Характеристика основных направлений научного обеспечения. Медицинское оборудование для комплексного контроля за эффективностью тренировок и восстановления. Комплексный педагогический и медико-биологический контроль.

Исследование параметров техники игры. Проведение антропометрических исследований теннисистов учебной группы. Организация и проведение контрольных тестов. Использование инструментов, приборов, отдельных методик в исследованиях техники игры, уровня функционального состояния.

Организация и содержание научно-методического обеспечения подготовки теннисистов. Содержание углубленного, этапного и текущего обследования теннисистов.

### **Тема 20. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Характеристика инструментальных методик и методов исследования. Педагогические методы исследования: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, обобщение опыта, фотографирование, анкетирование, хронометрирование, контрольные испытания. Медико-биологические, психологические, математические методы исследования. Оценка здоровья, развития физических и специальных качеств теннисиста, функциональных систем организма.

Использование педагогических методов исследования для определения уровня развития силы, быстроты, скоростно-силовой подготовленности, выносливости, специальной выносливости у теннисистов.

Характеристика педагогических, медико-биологических, психологических, математических методов исследования

## **Раздел VII. ТАКТИКА И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ**

### **Тема 21. ОСНОВЫ ТАКТИКИ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ**

Значение тактической подготовки теннисистов. Определение понятий: «стратегия игры», «тактика», «стиль игры». Классификация тактики. Тактика

одиночной игры, тактика парной игры. Средства тактики, способы и формы ведения игры, комбинации. Развитие тактического мышления теннисистов.

Объекты анализа для оптимизации решений и их осуществления: обстановка, конкретный противник, собственные силы, соотношение сил.

Тактические задачи: общие и специальные.

Принципы тактики: гибкость, надежность, гармоничность, активность.

Элементы тактики: тактический план и способы его осуществления в зависимости от конкретного противника и своих возможностей; изменение тактики; конкретные способы решения возникающих задач (приемы психологического воздействия на соперника, маскировка возможных действий и др.)

Основы методики обучения и совершенствования тактики тенниса (цель, задачи, этапы, средства, методы и формы).

Упражнения для обучения тактическим комбинациям: упражнения для изучения игры у задней линии площадки; упражнения для изучения игры у сетки.

## **Тема 22. ТАКТИКА ОДИНОЧНОЙ ИГРЫ**

Тактика в одиночной игре. Системы ведения игры в одиночных соревнованиях: тактическая система игры преимущественно у задней линии площадки; тактическая система игры преимущественно у сетки; комбинированная тактическая система игры.

Тактическая система игры преимущественно у задней линии: выигрыш очка нападающим ударом по отскочившему мячу; удержание у задней линии противника, стремящегося к сетке; обводка противника, находящегося у сетки; обводка низкими ударами; обводка свечёй; вызов противника к сетке.

Тактическая система игры преимущественно у сетки: выход к сетке и немедленный выигрыш очка.

Комбинированная игра: активная оборона у задней линии площадки с последующим нападением у сетки.

Упражнения на площадке с обусловленным направлением ударов. Упражнения на площадке с необусловленным направлением ударов.

Составление плана-конспекта урока. Проведение специальных упражнений основной части занятия по обучению тактическим комбинациям одиночной игры с задней линии и игры с лета. Особенности записи упражнений. Анализ проведенных упражнений.

## **Тема 23. ТАКТИКА ПАРНОЙ ИГРЫ**

Тактические задачи партнеров в парной игре. Виды парных игр: мужская парная, женская парная и смешанная (в команду входят мужчина и женщина).

Расположение партнеров на площадке. Правильное, точное распределение между партнерами игровых обязанностей.

Тактика партнеров при своей подаче. Основные задачи падающего и партнера падающего. Расположение партнеров на площадке.

Тактика партнеров при подаче одного из противников. Основные тактические задачи принимающего подачу и партнера принимающего. Расположение партнеров на площадке.

Тактика партнеров при их совместном нахождении у сетки. Основные тактические задачи партнеров.

Тактика партнеров при их совместном нахождении у задней линии площадки. Основные тактические задачи партнеров.

## **Тема 24. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Демонстрация и объяснение основных технических приемов тенниса (ловли и передачи мяча, ведения, бросков и др.) преподавателем (образцовый показ). Учебно-тренировочные занятия по овладению образцовым выполнением основных технических приемов тенниса. Выполнение основных технических приемов тенниса студентами на оценку. Сдача практических нормативов.

Тактическая подготовка. Совершенствования тактических комбинаций для одиночной и парной игры в теннис. Интегральная подготовка теннисистов.

## **Раздел VIII. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ**

### **Тема 25. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ**

Определение понятия «психологическая подготовка». Оптимальный уровень эмоционального возбуждения, помехоустойчивость, сбор информации об условиях проведения соревнований, правильное определение и формулировка соревновательной цели, формирование мотивов участия в соревновании, вероятностное программирование соревновательной деятельности, саморегуляция неблагоприятных психических состояний, сохранение и восстановление нервно-психической свежести.

Средства, методы и формы специальной психологической подготовки теннисистов.

### **Тема 26. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ТЕННИСИСТОВ, ОБУСЛОВЛЕННЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССОМ**

Состояние «мертвой точки», монотония, психическое пресыщение (характеристика, проявления в тренировочной деятельности).

Предсоревновательные, соревновательные и послесоревновательные психические состояния (характеристика, проявления в соревновательной деятельности, методика регуляции).

## **Раздел IX. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

### **Тема 27. ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ В ТЕННИСЕ. ВЫБОР НАПРАВЛЕНИЯ И ПЛАНИРОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ**

Организация научной работы студентов в теннисе, изучение теоретического курса научно-исследовательской работы (НИР) и специфических методов исследования, выполнения лабораторных, курсовых работ экспериментального характера, участие в работе студенческих научных кружков, семинарах и конференциях кафедр университета. Изучение научно-методической литературы, ее анализ. Фундаментальные и прикладные исследования. Виды научных работ: реферат, доклад, контрольная, курсовая работа. Диссертация, монография, научно-популярная книга, научная статья, тезисы, программа, учебник, учебное пособие, методические рекомендации.

Основные требования, предъявляемые к курсовым работам. Планирование курсовой работы. Характеристика методов исследования. Оформление курсовой работы. Подготовка к защите курсовой работы.

Представления о современных информационных технологиях в научно-исследовательской работе. Общие сведения об Интернет-технологиях. Методы исследования отдельных компонентов деятельности в теннисе. Требования к оформлению курсовой работы. Требования к рукописи: рубрикация текста, язык и стиль изложения, правила оформления таблиц, рисунков, графиков, библиографического описания.

### **Тема 28. МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА МАТЕРИАЛОВ НАУЧНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Этапы статистических исследований: статистическое наблюдение, статистические сводка и группировка (систематизация данных, оформление определенных статистических таблиц).

Анализ статистического материала. Его проведение с использованием соответствующих математико-статистических методов: меры центральной тенденции (мода, медиана, среднее арифметическое, выбор меры центральной тенденции), меры изменчивости (среднее квадратическое отклонение, дисперсия, коэффициент вариации), репрезентативности выборочных показателей (ошибка репрезентативности, стандартная ошибка среднего арифметического, достоверность различий, показатель точности оценки параметров), определения меры связи между явлениями (коэффициент корреляции, коэффициент ранговой корреляции) и т.д.

Вычисление средней арифметической совокупности результатов. Способы вычисления достоверности различий между двумя независимыми результатами. Определение достоверности различий по t-критерию Стьюдента. Определение меры связи между явлениями. Определение коэффициента корреляции при оценке качественных признаков. Определение коэффициента

корреляции при количественных измерениях.

Характеристика видов статистической обработки экспериментального материала. Способы вычисления достоверности различий между результатами, вычисление сигмы.

## **Раздел X. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ТЕННИСЕ**

### **Тема 29. ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ (МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ) ПОЛОЖЕНИЯ И ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Закономерности спортивной тренировки и их реализация в качестве методических принципов в процессе совершенствования технико- тактического мастерства спортсменов в игровых видах спорта.

Особенности реализации закономерностей спортивной тренировки: направленности к высшим спортивным достижениям, единства общей и специальной подготовки, непрерывности, единства постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразности, цикличности, единства и взаимосвязи структуры соревновательной и тренировочной деятельности. Специфические закономерности технико-тактического мастерства в спортивных играх: большая вариативность (изменчивость) игровых приемов, тесная подвижная зависимость спортивной техники от особенностей игровых ситуаций, специфическая структурная обусловленность изменчивости движений, квалификационная прогрессивная перестройка спортивной техники.

### **Тема 30. ОБЩИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ПО ТЕННИСУ**

Стадии и этапы многолетней тренировки спортсмена и методические основы специфики их реализации.

Характеристика и содержание этапов: предварительной подготовки, начальной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования. Содержание, задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на этих этапах многолетней подготовки. Продолжительность этапов многолетней подготовки и ее зависимость от вида спорта, уровня спортивной подготовленности и т.д.

Группы обучения в специализированных учебно-спортивных учреждениях по теннису (начальной подготовки, учебно-тренировочной группы, группы спортивного совершенствования и т.д.). Возрастные границы этапов подготовки. Режим и наполняемость учебных групп. Организация и режим работы.

Критерии оценки технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов разного уровня квалификации.

### **Тема 31. ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ТЕННИСЕ**

Этапы многолетней подготовки, их продолжительность. Цель и задачи на каждом этапе подготовки. Примерные возрастные границы этапов подготовки. Планирование и содержание занятий в группах начально подготовки, учебно-тренировочных группах, высшего спортивного мастерства, высшей школы спортивного мастерства.

### **Тема 32. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В РАЗРАБОТКЕ ПЛАНОВ-ГРАФИКОВ РАБОТЫ НА ГОД**

Разработка планов-графиков учебно-тренировочной работы для теннисистов разной квалификации в специализированных учебно-спортивных учреждениях по теннису на год.

### **Тема 33. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В РАЗРАБОТКЕ УЧЕБНЫХ ПЛАНОВ НА МЕСЯЦ**

Анализ формы и содержания учебных планов на месяц (для различных возрастных групп специализированных учебно-спортивных учреждений).

### **Тема 34. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

Анализ содержания и методики проведения подготовительной части типичного учебно-тренировочного занятия с теннисистами разной спортивной квалификации. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия по теннису с занимающимися спортсменами разной спортивной квалификации.

### **Тема 35. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ТЕННИСЕ**

Определение понятий: «контрольный норматив», «контрольное испытание», «тест». Требования к тестам, предъявляемые теорией тестов (стандартность, надежность, информативность, наличие системы оценок).

Педагогический контроль за уровнем специальной физической подготовленности теннисистов. Контрольные нормативы для оценки специальной физической подготовленности теннисистов разного уровня подготовленности. Модельные характеристики теннисистов разного возраста и уровня спортивной квалификации. Педагогический контроль за уровнем технико-тактической подготовленности теннисистов. Контрольные нормативы для оценки технико-тактической подготовленности теннисистов разного уровня подготовленности. Педагогический контроль за результативностью и эффективностью соревновательной деятельности теннисистов

### **Тема 36. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ТЕННИСИСТОВ**

Взаимосвязь техники, тактики, проявления физических и психических качеств.

Общая физическая подготовка: содержание, цели и задачи, место в общей системе подготовки спортсменов. Специальная физическая подготовка: содержание, цели и задачи, место в общей системе подготовки спортсменов.

Техническая подготовка теннисистов. Цели и задачи подготовки. Средства и методы технической подготовки теннисистов различного возраста и квалификации.

Тактическая подготовка теннисистов. Цели и задачи подготовки. Средства и методы тактической подготовки теннисистов различного возраста и квалификации. Совершенствование техники, тактики и стратегии. Индивидуальное совершенствование технико-тактических действий. Совершенствование тактических действий при игре с соперниками различных стилей.

Психологическая подготовка теннисистов. Средства и методы специальной психологической подготовки. Анализ средств и методов психологической подготовки.

Теоретическая подготовка теннисистов: интеллектуальное образование, воспитание интеллектуальных способностей (знания, сопоставляющие общую научную основу подготовки спортсмена и прикладные знания своего вида спорта), знания методов повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Цель, задачи, средства, методы, формы. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Питание спортсмена и питьевой режим во время физической работы. Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки.

Интегральная подготовка теннисистов. Средства и методы интегральной подготовки.

### **Тема 37. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕННИСИСТОВ**

Анализ специфики занятий, направленных на совершенствование физической подготовленности спортсменов. Основы построения занятий направленных на воспитание физических качеств. Основные принципы подбора и проведения упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов, возраста и амплуа в команде. Сдача контрольных нормативов.

### **Тема 38. МЕТОДИКА ОТБОРА В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ**

Отбор как составная часть системы подготовки теннисистов. Понятие об одаренности и способностях. Критерии отбора: спортивно-технический результат и его динамика, возраст и состояние здоровья с учетом двигательной специфики тенниса, уровень развития физических качеств, потенциальные возможности систем организма к выполнению специфической двигательной деятельности, наличие мотивации в избранном виде спорта. Принципы, этапы, средства и методы отбора, организация отбора.

### **Тема 39. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ КАК ПРЕДМЕТ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА ТЕННИСИСТОВ**

Значение технико-тактической подготовки для повышения уровня спортивного мастерства. Индивидуальное совершенствование технико-тактических действий. Совершенствование тактических действий при игре с соперниками различных стилей. Формирование стиля на основе индивидуальных возможностей и склонностей игроков.

Составление комплексов упражнений и их проведение, направленных на совершенствование технико-тактической подготовленности теннисистов. Анализ тренировочного занятия, направленного на совершенствование технико-тактической подготовленности теннисистов.

### **Тема 40. ПОДГОТОВКА И УПРАВЛЕНИЕ СПОРТСМЕНАМИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

Соотношение тренировочной и соревновательной деятельности в годичном цикле подготовки квалифицированных теннисистов. Цели и задачи подготовки спортсменов в соревновательном периоде.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований; время встречи, примерные условия соревнований.

Характеристика системы проведения соревнований для квалифицированных теннисистов. Стратегическая и оперативная подготовка квалифицированных теннисистов к соревнованиям и управление командой в процессе их проведения. Функциональные обязанности тренерского штаба.

### **Тема 41. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ КАК ВАЖНЫЕ ЗВЕНЬЯ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ В ТЕННИСЕ**

Краткая характеристика структурных звеньев планирования, реализации запланированного и педагогического контроля как планомерного и хорошо организованного процесса физического воспитания и спортивной тренировки.

Планирование (перспективное, текущее, оперативное): цели, задачи. Содержание и организация подготовки квалифицированных теннисистов в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла (построение мезо- и микроциклов).

Педагогический контроль за тренировочными нагрузками. Оценка направленности, специализации и плотности упражнений, состояния и работоспособности спортсменов.

### **Тема 42. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ ТЕННИСИСТОВ**

Лечебные, профилактические, восстановительные, гигиенические мероприятия с теннисистами (содержание и организация). Врачебный контроль и его задачи во время соревнований. Медицинское обеспечение соревнований по теннису.

## **Тема 43. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ТЕННИСЕ**

Сроки проведения медицинского обследования. Задачи медицинского обследования. Медицинское обеспечение соревнований по теннису. Диагностика функционального состояния и физической работоспособности спортсмена.

### **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Самостоятельная работа студентов (СРС) является неотъемлемой составляющей образовательного процесса. Основными ее задачами являются:

- развитие профессиональных компетенций;
- формирование готовности к профессиональному самообразованию;
- углубление и систематизация знаний, умений и навыков студентов;
- формирование интереса к познавательной деятельности;
- освоение способов познавательной деятельности;
- стимулирование личностного и интеллектуального саморазвития творческого отношения к деятельности, развитие гражданской ответственности.

Самостоятельная работа – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Выделяются два уровня самостоятельной работы студентов:

- аудиторная СРС (самостоятельная работа студентов под контролем преподавателя);
- внеаудиторная СРС (собственно самостоятельная работа).

Аудиторная СРС является составной частью учебных занятий. Выбор ее содержания и формы определяются целью учебного занятия, степенью подготовленности студентов, уровнем материальной оснащенности и т.д.

Внеаудиторные виды СРС включают подготовку к аудиторным занятиям, выполнение курсовых работ, подготовку к сдаче зачетов и экзаменов и др. СРС во внеаудиторное время предусматривает работу в библиотеках, в учебно-исследовательских лабораториях, методических кабинетах, студенческих научных кружках, участие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и т.д.

Особым видом внеаудиторной СРС является управляемая самостоятельная работа студентов (УСРС) – организованная преподавателем целенаправленная самостоятельная деятельность студентов по системному освоению лично и профессионально значимых знаний, умений и навыков, способов их получения и предъявления.

УСРС по учебным дисциплинам планируется за счет часов, предусмотренных графиком учебного процесса, рабочими учебными планами и программами. Решение о переносе части аудиторных часов по дисциплине на

УСРС принимается при разработке рабочих учебных программ на соответствующий учебный год.

Процентное соотношение часов УСРС к аудиторным часам определяется в зависимости от научно-методического и материально-технического обеспечения педагогического процесса, степени владения преподавателями новыми образовательными технологиями, в том числе современными методами контроля и оценки знаний и компетенций студентов и др.

В рабочем варианте учебной программе учреждения высшего образования дисциплины вводится раздел «УСРС». В этот раздел включаются:

а) темы, которые переводятся из общего объема часов аудиторной работы;

б) перечень и формы заданий, которые выполняются студентами самостоятельно и сроки их выполнения;

в) специальные формы контроля.

Основными формами УСРС являются:

– изучение специальной литературы;

– написание тематических докладов, рефератов и т.д.;

– работа в библиотеке и др.

Формы контроля и оценки промежуточных и итоговых результатов УСРС по дисциплине определяются кафедрой. Контроль УСРС осуществляется в определенные кафедрой сроки на консультациях и аудиторных занятиях, но он не заменяет предусмотренные учебным планом итоговые формы контроля (зачет и экзамен) по дисциплине.

Преподаватели, контролирующие УСРС, составляют и утверждают на кафедре в начале семестра график консультаций и сроки выполнения предусмотренных контрольных мероприятий (в соответствии с рабочим вариантом учебной программы учреждения высшего образования).

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Техника безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по теннису.

2. Правила игры и методика судейства.

3. Значение спортивных игр в современном спортивном движении, вводные понятия предмета.

4. Подвижные игры как специальное подготовительное средство при обучении теннису.

5. Подвижные игры, содержащие элементы двигательных действий технико-тактических приемов тенниса.

6. Общие вопросы организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм (основы управления группой занимающихся).

7. Особенности реализации дидактических принципов при проведении игровых упражнений.

8. Методы и средства обучения в теннисе.

9. Физические качества спортсмена как предмет воспитания на начальном этапе спортивной подготовки.
10. Методика воспитания специальных физических качеств на этапе начальной спортивной подготовки.
11. Техника тенниса как предмет обучения на начальном этапе спортивной подготовки.
12. Биомеханическая характеристика основных технических приемов тенниса.
13. Методика обучения техническим приемам тенниса на начальном этапе спортивной подготовки.
14. Совершенствование технических приемов в теннисе
15. Приобретение и совершенствование умений и навыков составления планов-конспектов учебно-тренировочных занятий для теннисистов разной квалификации.
16. Основы тактики и тактической подготовки теннисистов.
17. Тактика одиночной игры.
18. Тактика парной игры.
19. Совершенствование технико-тактической подготовленности.
20. Специальная психологическая подготовка теннисистов.
21. Психические состояния теннисистов, обусловленные тренировочным и соревновательным процессом.
22. Общие методические (методологические) положения и принципы спортивной тренировки и их реализация в процессе совершенствования технического мастерства спортсменов в игровых видах спорта.
23. Общие основы спортивной тренировки как многолетний процесс подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях по теннису.
24. Этапы многолетней подготовки в теннисе.
25. Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке планов-графиков работы на год.
26. Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке учебных планов на месяц.
27. Формирование умений и навыков проведения учебно-тренировочного занятия.
28. Педагогический контроль.
29. Взаимосвязь видов подготовки в тренировочном процессе теннисистов.
30. Совершенствование физической подготовленности теннисистов.
31. Методика отбора в процессе многолетней подготовки теннисистов.
32. Техника и тактика игры как предмет совершенствования мастерства теннисистов.
33. Подготовка и управление спортсменами в соревновательном периоде.
34. Планирование и контроль как важные звенья системы управления подготовкой спортсменов в теннисе.

35. Медико-биологическое обеспечение тренировочного и соревновательного процессов теннисистов.

36. Врачебно-педагогический контроль в теннисе.

## КУРСОВАЯ РАБОТА

Курсовая работа выполняется с целью приобщения студента к научно-исследовательской работе, формирования у него умений пользоваться научно-методической литературой, анализа и обобщения передового педагогического опыта, ведения экспериментальных исследований, защиты выдвинутых положений, разработки рекомендаций для их внедрения в практику работы преподавателя-тренера по баскетболу.

Курсовая работа представляется в печатном виде (до 50 страниц), защита ее основных положений осуществляется в форме доклада. Количество часов на выполнение – 40.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Общая характеристика средств и методов физической подготовки теннисистов различного возраста.
2. Сравнительная характеристика средств и методов физической подготовки теннисистов различного возраста.
3. Обоснование эффективности методов и средств, специальной физической подготовки квалифицированных теннисистов.
4. Экспериментальное обоснование средств и методов педагогического контроля уровня специальной физической подготовленности юных теннисистов.
5. Экспериментальное обоснование средств и методов педагогического контроля уровня специальной физической подготовленности квалифицированных теннисистов.
6. Педагогический контроль уровня физической подготовленности теннисистов.
7. Педагогический контроль уровня технико-тактической подготовленности теннисистов.
8. Оценка эффективности подачи квалифицированных теннисистов.
9. Определение эффективности подачи в зависимости от особенностей ее выполнения в соревновательной деятельности.
10. Оптимизация тактики подающих и принимающих игроков в теннисе.
11. Оценка эффективности ударов квалифицированных теннисистов при игре на задней линии.
12. Сравнительная характеристика эффективности ударов с отскока в зависимости от особенностей их выполнения.
13. Комплексная оценка эффективности применения технико-тактических приемов квалифицированными игроками в теннисе.

14. Экспериментальное исследование необходимых затрат времени для проведения соревнований в теннисе в зависимости от правил проведения.
15. Экспериментальное исследование динамики соревновательной деятельности теннисистов.
16. Общая характеристика средств и методов рейтинга в оценке спортивных достижений в теннисе.
17. Прогнозирование эффективности технико-тактических возможностей методом компьютерной имитации.
18. Построение модели для оценки эффективности подачи с учетом особенности ее исполнения.
19. Быстрота в системе физической подготовки теннисистов.
20. Силовые способности в системе физической подготовки теннисистов.
21. Гибкость в системе физической подготовки теннисистов.
22. Ловкость в системе физической подготовки теннисистов.
23. Скоростно-силовые способности в системе физической подготовки теннисистов.
24. Особенности общей и специальной физической подготовки юных теннисистов.
25. Особенности общей и специальной физической подготовки высококвалифицированных теннисистов.
26. Общие основы современной тактики в теннисе.
27. Методика обучения техническим приемам в теннисе.
28. Психологическая подготовка теннисистов.
29. Медико-биологические и психологические основы юношеского спорта.
30. Медико-биологические особенности женского спорта.
31. Медико-биологический и психологический контроль эффективности спортивной тренировки.
32. Особенности (система) тренировочных и соревновательных нагрузок в теннисе.
33. Биомеханические основы при обучении выполнения техническим приемам в теннисе.
34. Организация и методика многолетней подготовки теннисистов в детско-юношеских школах, спортивных детско-юношеских школах олимпийского резерва, республиканских школах высшего спортивного мастерства.

#### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ И Т.П.

#### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ

1. Записи игр чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр по теннису.

2. Записи турниров Большого шлема.
3. Мультимедийный материал по методике обучения техническим приемам в теннисе.
4. Мультимедийные лекции по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» (тренерская работа по теннису).

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ

1. Видеоаппаратура, DVD-проигрыватель.
2. Мультимедийное оборудование.
3. Гимнастические палки, скамейки; набивные мячи, скакалки, канаты, фишки, стойки и т.д.
4. Теннисные мячи различной жёсткости (от 25% до 100%)

### МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы и технологии обучения, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины: В соответствии со структурой деятельности выделяют три большие группы методов, каждый из которых включает соответствующие подгруппы.

Группа 1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесным (рассказ, лекция, беседа, объяснение, описание);
- наглядным (демонстрация, иллюстрация, наблюдение, видеометод);
- практическим (физические упражнения, учебная практика);
- работе с книгой (составление библиографии, плана, конспектирование, тезирование, цитирование, аннотирование);

Группа 2. Методы стимулирования учебной деятельности:

- методам формирования познавательного интереса;
- методам стимулирования долга и ответственности в учении;

Группа 3. Методы контроля и самоконтроля:

- устного контроля и самоконтроля (индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устные зачеты, устные экзамены);
- письменного контроля и самоконтроля (контрольные письменные работы, письменный самоконтроль);
- методам практического контроля (контрольные работы);

Система знаний, получаемых студентами в ходе изучения дисциплины, занимает центральное место в формировании профессионального мировоззрения и компетентности современного специалиста в области физической культуры и спорта. Технологии обучения в рамках дисциплины «Теория и методика подготовки в избранном виде спорта» основаны на использовании современных педагогических концепций как фактора повышения эффективности преподавания. Исходя из требований компетентностного подхода, в преподавании дисциплины наиболее

эффективными являются: игровые технологии, технологии проблемного, проблемно-деятельностного обучения. В качестве активных методов обучения используются анализ реальных ситуаций и решение профессиональных ситуационных задач.

Использование комплекса технологий, активных методов и форм обучения обеспечивает оптимальное сочетание личностно - и практикоориентированных подходов.

## ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом специальности в качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» предусмотрены: зачеты, дифференцированный зачет, экзамены и курсовая работа. Десятибалльная шкала представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале. Положительными являются отметки не ниже 4 (четыре) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

Для промежуточной аттестации знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

- устная форма (доклады на семинарских занятиях, доклады на конференциях, устные зачеты, устные экзамены и т. п.);
- письменная форма (контрольные опросы, рефераты и т.п.)
- устно-письменная форма (отчеты по практическим упражнениям с их устной защитой, курсовая работа с устной защитой, зачеты, экзамены).

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины,

	наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических, семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических, семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических, семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, фрагментарное участие в

	групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий
6 (шесть), зачтено	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
7 (семь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
8 (восемь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке),

	<p>грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
9 (девять), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
10 (десять), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его</p>

	<p>эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине; и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа: на практических, семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
--	--

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. Культуры / С. П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.
2. Большой теннис / Авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д : Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 182 с.
3. Верхошанская, Н. Ю. Некоторые особенности методики скоростно-силовой подготовки теннисиста / Н. Ю. Верхошанская // Теннис: ежегод. – М.: ФиС, 1982. – С.29 – 32.
4. Верхошанская, Н. Ю. Силовая подготовка детей и юношей / Н. Ю. Верхошанская, М. А. Морозов // Теннис: ежегод. – М. : ФиС, 1985. – С.41 – 44.
5. Жур, В. П. 10 уроков теннисистам / В. П. Жур. – Минск : Тесей, 1998. – 32 с.
6. Жур, В. П. Теннис : метод. пособие / В. П. Жур. – Минск: Армита-Маркетинг: Менеджмент (Ротапринт), 1997. – 149 с.
7. Иванова, Т.С. Комплексная методика развития специальных качеств юных теннисистов / Т. С. Иванова // Теннис: ежегод. – М.: ФиС, 1983. – С. 26 – 29.
8. Основы математической статистики : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. В. С. Иванова. – М. : ФиС, 1990. – 176 с.
9. Скородумова, А. П. Выносливость теннисиста / А. П. Скородумова // Теннис : журнал. – М. : ФиС, 1974. – № 1. – С.7 – 9.
10. Тафернер, В. Теннис для начинающих / Тафернер В., Тафернер С. ; пер. с нем. Е.Королевой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 208 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

11. Биохимия : учеб. для ин-тов физ. культуры / В. В. Меньшикова [и др.] ; под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 384 с.
12. Бондарь, А. И. Баскетбол: программа для детско-юнош. спорт. шк. и специализир. детско-юнош. шк. олимп. резерва / А. И. Бондарь, В. М. Колос. – Минск : ПринтЛайн, 2004. – 133 с.
13. Бондарь, А. Летопись белорусского баскетбола / А. Бондарь. – Минск : Донарит, 2005. – 128 с.
14. Воробьев, Г. П. Физическая подготовка в современном теннисе. Матчбол / Г. П. Воробьев // Теннис. – 2001. – № 3. – С.65-68.
15. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган ; пер. с англ. Т. А. Бобровой. – М. : Астрель, 2007. –303 с.
16. Гомельский, А. Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М. : Фаир, 1997. – 224 с.

17. Дулин, А. Л. Баскетбол в школе : учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры / А. Л. Дулин. – 2-е изд., доп. и перераб. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 400 с.
18. Едловска-Цынке, Г. Спортивная ориентация и отбор юных теннисистов / Г.Едловска-Цынке.– М., 1989. – С.5 – 20.
19. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 200 с.
20. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учеб. для ин-тов физ. культуры / М. Ф. Иваницкий ; под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского – 7-е изд. – М. : Олимпия, 2000. – 624 с.
21. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание : учеб. пособие для студентов подготов. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающ. получение высш. образования / Р. И. Купчинов. – Минск : ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
22. Линдберг, Ф. Баскетбол: игра и обучение / Ф. Линдберг. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 279 с.
23. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
24. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
25. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису : учеб.-метод. пособие / А. Г. Мовсесов [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2007. – 51 с.
26. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
27. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 230 с.
28. Психология : учеб. для ин-тов физ. культуры / сост. В. М. Мельников [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
29. Сотский, Н. Б. Биомеханика: учеб. для студентов специальности «Спорт.-пед. деятельность» учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Н. Б. Сотский; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. – Минск: БГУФК, 2005. – 192 с.
30. Спортивная физиология: учебник для институтов физической культуры ; сост. Я. М. Коц [и др.]. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
31. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2004. – 400 с.
32. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др].; под ред. Ю.Д.

Железняк, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 520 с.

33. Теннис: техника и тактические приемы. 185 упражнений / С. ав.; пер. с фр. Е. Исаковой. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 368 с.

34. Терентьев, В. Г. Физическая подготовка зарубежных теннисистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Г. Терентьев. – М., 1989. – 23 с.

35. Харламов, И. Ф. Педагогика: учеб. пособие / И. Ф. Харламов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Юристь, 1997. – 512 с.

36. Холодов, Ж. К. Теория физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2001. – 480 с.