

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. декана С П Ф СИиЕ

Н.В. Иванова

17.08.2015

Регистрационный № УД-07-01/516/р.

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)

Спортивно-педагогический факультет спортивных игр и единоборств
Кафедра спортивных игр

Курс.....2

Семестры.....3,4

Форма получения
высшего образования – дневная

Лекции30...(часов)
Семинарские
занятия.....20...(часов)
Практические
занятия.....86...(часов)
Управляемая самостоятельная
работа.....12...(часов)
Всего аудиторных часов
по дисциплине....148...(часа)

Зачет.....3,4...(семестр)

Экзамен3...(семестр)

Всего часов 148 (часов)

Курс.....3

Семестры.....5,6

Форма получения
высшего образования – заочная

Лекции4...(часа)
Практические
занятия.....50...(часов)
Самостоятельная
работа.....94...(часов)

Всего аудиторных часов
по дисциплине....148...(часа)

Экзамен.....5...(семестр)

Экзамен6...(семестр)

Всего часов 148 (часов)

Составили: А.А.Цагельникова, ст.преподаватель
Ю.С.Боярина, ст.преподаватель

Минск 2015

Учебная программа составлена на основе учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по теннису)», утвержденной 03.06.2014 г., регистрационный № УД - 58/баз.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой спортивных игр

04.06.2014, протокол № 11

Зав.кафедрой _____ А.Г.Мовсесов

Одобрена и рекомендована к утверждению советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств БГУФК

18.06.2014, протокол №12

Председатель



(подпись)



(И.О.Фамилия)

(дата, номер протокола)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по 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 образовательным стандартом Республики Беларусь первой ступени высшего образования I ступени (2013 год).

Цель преподавания 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 изучения 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.

В результате освоения дисциплины «Теория и методика обучения и спортивной тренировки» выпускник должен:

знать:

- основные исторические сведения о возникновении и развитии тенниса;
- общие основы теории тенниса;
- средства и методы обучения технике и тактике в теннисе;
- методику технической, тактической, физической, психологической, теоретической, сопряженной и интегральной подготовки, воспитательной работы;
- основы медико-биологического обеспечения тренировочного и соревновательного процессов теннисистов;
- организацию и методику отбора юных и квалифицированных теннисистов;
- организацию и методику соревновательной подготовки теннисистов;
- организацию и методику спортивной подготовки юных теннисистов;
- организацию и методику спортивной подготовки квалифицированных теннисистов;

уметь:

- использовать средства и методы обучения упражнениям;

- использовать средства и методы физической, технической, тактической, психологической, сопряженной и интегральной подготовки при проведении учебно–тренировочных занятий;
- планировать тренировочный и соревновательный процесс, контролировать и нормировать физические нагрузки;
- разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- управлять системой подготовки спортсменов.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Название разделов и тем	Количество аудиторных часов				
	Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	УСР
1	2	3	4	5	6
Раздел V. Техника и техническая подготовка теннисистов	86	14	54	12	6
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	24	2	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	8	2	4
Раздел VI. Основы научно-исследовательской работы	12	8		4	
Тема 19. Организация, содержание и проведение научно-исследовательской работы	6	4		2	
Тема 20. Методы исследования	6	4		2	
Раздел VII. Тактика и тактическая подготовка теннисистов	50	8	32	4	6
Тема 21. Основы тактики и тактической подготовки теннисистов	24	4	14	2	4
Тема 22. Тактика одиночной игры	26	4	18	2	2
Итого	148	30	86	20	12

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
(для студентов 2 курса дневной формы получения образования)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов						Форма контроля занятий
		Лекции	Практические занятия	Семинары	Управляемая самостоятельная работа студентов	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
V	Техника и техническая подготовка теннисистов (86ч.)	14	60	12	6			
14	Биомеханическая характеристика основных технических приемов тенниса (10ч.) 1.Биомеханическая характеристика технических приемов. 2.Фазовый состав приемов техники: подготовительная фаза, предупредительная фаза, ударная фаза, заключительная фаза. Тело теннисиста, как кинематическая цепь, состоящая из подвижных звеньев и конечного ударного звена - теннисной ракетки («теннисист-ракетка»).	4	4	2		Материал лекции	(2) (5)	Опрос
15	Урок как основная форма организации занимающихся теннисом (4ч.) 1.Характеристика урока по теннису. 2.Особенности структуры и содержания. 3.Формы организации занимающихся на уроке по теннису.	2		2		Материал лекции	(1) (9) (11)	Опрос.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
16	<p>Методика обучения техническим приемам тенниса на начальном этапе спортивной подготовки юных теннисистов (30ч.)</p> <p>1.Методика обучения техническим приемам тенниса. Стойки, хватки, распределение центра тяжести при выполнении ударов.</p> <p>2.Структура разучивания игровых приемов тенниса. Роль имитационных упражнений в становлении техники игры. Последовательность в изучении технических приемов. Основные ошибки и их исправление.</p> <p>3.Средства технической подготовки (подготовительные, подводящие и специальные упражнения).</p>	2	24	2	2	Материал лекции Методическое пособие, DVD	(3) (6) (8)	Опрос Комплекса упражнений
17	<p>Совершенствование технических приёмов в теннисе (26ч.)</p> <p>1.Демонстрация и объяснение основных технических приемов тенниса (ловли и передачи мяча, ведения, бросков и др.) преподавателем (образцовый показ).</p> <p>2.Учебно-тренировочные занятия по овладению образцовым выполнением основных технических приемов тенниса.</p> <p>3.Выполнение основных технических приемов тенниса студентами на оценку. Сдача практических нормативов.</p>	4	18	4		Материал лекции Методическое пособие, DVD	(4) (6) (7) (10)	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
18	<p>Приобретение и совершенствование умений и навыков составления планов-конспектов учебно-тренировочных занятий для теннисистов разной квалификации (16ч.)</p> <p>1.Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий для юных теннисистов.</p> <p>2.Проведение тематического занятия для юных теннисистов. Анализ содержания и методика проведения учебно-тренировочного занятий по теннису. Составление планов-конспектов учебно-тренировочного занятия для теннисистов второго разряда. Анализ содержания и методика проведения учебно-тренировочного занятия по теннису с теннисистами первого спортивного разряда. 3.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.</p> <p>4.Совершенствование знаний, умений и навыков проведения учебно-тренировочных занятий, характерных для этапа спортивного совершенствования.</p>	2	8	2	4	<p>Материал лекции</p> <p>Методическое пособие</p>	(12) (14)	<p>Опрос.</p> <p>План-конспект УТЗ</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
VI	Основы научно-исследовательской работы (12ч.)	8		4		Материал лекции		Опрос
19	<p>Организация, содержание и проведение научно-исследовательской работы (6ч.)</p> <p>1. 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.</p> <p>2. Медицинское оборудование для комплексного контроля за эффективностью тренировок и восстановления.</p> <p>3. 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.</p> <p>4. Содержание углубленного, этапного и текущего обследования теннисистов.</p>	4		2		<p>Материал лекции</p> <p>Методическое пособие</p>	(17) (2) (4)	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
20	<p>Методы исследования (6ч.)</p> <p>1.Характеристика инструментальных методик и методов исследования.</p> <p>2.Педагогические методы исследования: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, обобщение опыта, фотографирование, анкетирование, хронометрирование, контрольные испытания.</p> <p>3.Медико-биологические, психологические, математические методы исследования.</p> <p>4.Оценка здоровья, развития физических и специальных качеств теннисиста, функциональных систем организма.</p> <p>5.Использование педагогических методов исследования для определения уровня развития силы, быстроты, скоростно-силовой подготовленности, выносливости, специальной выносливости у теннисистов.</p> <p>6.Характеристика педагогических, медико-биологических, психологических, математических методов исследования</p>	4		2		<p>Материал лекции</p> <p>Методическое пособие</p>	(15) (8) (6)	Опрос
VII	<p>Тактика и тактическая подготовка теннисистов (50ч.)</p>	8	32	4	6			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
21	<p>Основы тактики и тактической подготовки теннисистов (24ч.)</p> <p>1.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.</p> <p>2.Объекты анализа для оптимизации решений и их осуществления: обстановка, конкретный противник, собственные силы, соотношение сил.</p> <p>3.Тактические задачи: общие и специальные.</p> <p>4.Принципы тактики: гибкость, надежность, гармоничность, активность.</p> <p>5.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.)</p> <p>6.Основы методики обучения и совершенствования тактики тенниса (цель, задачи, этапы, средства, методы и формы).</p> <p>7.Упражнения для обучения тактическим комбинациям: упражнения для изучения игры у задней линии площадки; упражнения для изучения игры у сетки.</p>	4	14	2	4	<p>Материал лекции</p> <p>Методическое пособие DVD</p>	<p>(16)</p> <p>(4)</p> <p>(11)</p>	<p>Опрос</p> <p>План-конспект УТЗ</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
22	<p>Тактика одиночной игры (26ч.)</p> <p>1.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.</p> <p>2.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.</p> <p>3.Тактическая система игры преимущественно у сетки: выход к сетке и немедленный выигрыш очка.</p> <p>4.Комбинированная игра: активная оборона у задней линии площадки с последующим нападением у сетки.</p> <p>5.Упражнения на площадке с обусловленным направлением ударов. Упражнения на площадке с необусловленным направлением ударов.</p> <p>6.Составление плана-конспекта урока. Проведение специальных упражнений основной части занятия по обучению тактическим комбинациям одиночной игры с задней линии и игры с лета.</p>	4	18	2	2	Материалы лекции Методическое пособие DVD	(7) (4) (12)	Опрос. План-конспект УТЗ
	Итого:	30	86	20	12			

4. ИНФОРМАЦИОННО МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ

1. Видеоаппаратура, DVD-проигрыватель.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Белиц-Гейман, С.П. Теннис. Учебник для институтов физической культуры / С.П.Белиц-Гейман. - М.: ФиС, 1977. - 224с.
2. Верхошанская, Н.Ю. Некоторые особенности методики скоростно-силовой подготовки теннисиста / Н.Ю.Верхошанская. - Теннис. - М.: ФиС, 1982. - с.29-32.
3. Верхошанская, Н.Ю. Силовая подготовка детей и юношей. / Н.Ю.Верхошанская, М.А.Морозов. - Теннис. - М.: ФиС, 1985. - с.41-44.
4. Воробьев, Г.П. Физическая подготовка в современном теннисе.- Матчбол. / Г.П.Воробьев.– Теннис. - М., 2001. - №3. - с.65-68.
5. Жур, В.П. 10 уроков теннисистам / В.П.Жур.– Мн.: «Тесей», 1998. – 32 с.– 53 фот.
6. Жур, В.П. Теннис: Методическое пособие / В.П.Жур - Минск: Армита-Маркетинг, Менеджмент (Ротапринт), 1997. - 149с.
7. Иванова, Т.С. Комплексная методика развития специальных качеств юных теннисистов / Т.С.иванова. - Теннис. - М.: ФиС, 1983. - с.26-29.
8. Скородумова, А.П. Выносливость теннисиста / А.П.Скородумова.– Теннис. – М.: ФиС, 1974 -№1.-с.7-9.
9. Тафернер, В. Теннис для начинающих / Пер. снем.Е.Королевой / В.Тафернер, С.Тафернер.– М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.– 208 с.: ил.– (Спорт).
10. Теннис: техника и тактические приемы. 185 упражнений / С.Сав.; Пер. с франц. Е.Исаковой.– Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 368 с.: ил.
11. Терентьев, В.Г. Физическая подготовка зарубежных теннисистов: Авто-реф.дис.. канд.пед.наук./ В.Г.Терентьев - М., 1989. - с.3-23.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

12. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 200 с.
13. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры. – Изд. 7-е; под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М.: Олимпия, 2000. – 624 с.
14. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р.И. Купчинов. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 352с.

15. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

16. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: 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. – 520 с.

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

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПО
ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (тренировочная работа по
теннису)» для студентов 2 курса д.ф.п.о. и 3 курса з.ф.п.о.
на 2015/2016 учебный год**

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание
1.	Изменений и дополнений нет	

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 12 от 03.06.2015)

И.о. заведующего кафедрой спортивных игр

Э.А. Лапухина

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана факультета СПФ СИиЕ

Н.В. Иванова

Дополнения и изменения к учебной программе
по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в
избранном виде спорта (тренировочная работа по теннису)» для студентов
2 курса д.ф.п.о. и 3 курса з.ф.п.о.
на 2016/2017 учебный год

Дополнения и изменения	Основание
<p>Ограничение физической нагрузки в зависимости от функционально состояния физиологических систем. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.</p> <p>Показаны физические упражнения: общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднятие конечностей в положении <i>лежа на спине</i> для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.</p> <p>Дыхательные упражнения: статические (с ровным ритмичным дыханием, урежение дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), динамические (в сочетании в упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.</p> <p>Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.</p> <p>Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими</p>	<p>Результаты прохождения углубленного медицинского осмотра в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь № 1380 от 31.12.2010 «О совершенствовании организации медицинской помощи студентам и учащимся учреждений высшего, среднего, специального и профессионально-технического образования», Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь № 30 от 15.07.2014</p>

ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в *упоре лежа*. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения. Из занятий физическим воспитанием студентов, имеющих *близорукость*, должны быть исключены упражнения *на бревне* типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела. Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система).

Показаны физические упражнения: для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются укрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях *лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя*). Через каждые 3-4 упражнения диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде. При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости. Студенты, имеющие заболевания мочеполовой нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера. При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении *лежа*, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза. **Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным

натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение *лежа на животе*, в периоды обострений оно исключается полностью. При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничивается упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15-20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др. При нарушениях жирового и водно-солевого обмена противопоказанными упражнениями являются прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги), длительный бег, подскоки, упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: *лежа на спине, животе, стоя на четвереньках*. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении *лежа*. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз) рекомендовано плавание способом *брасс*, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, переключивание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп). При изменении угла наклона таза рекомендуются упражнения, укрепляющие соответствующие мышцы (брюшной пресс и заднюю поверхность бедер – при увеличении угла; мышцы поясницы и переднюю поверхность бедер – при уменьшении угла таза). Широко используются упражнения на координацию и равновесие. ***Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:*** при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К противопоказанного применения относятся также: круговые движения

туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения. При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении *сидя и лежа*, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений. Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении. При плоскостопии следует исключать отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении *стоя и при развернутых стопах*. На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивных игр протокол № 13 от 10.06.2016г

Заведующий кафедрой

Л.И. Акулич

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета

Н.В. Иванова

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
НА 2016/2017 УЧЕБНЫЙ ГОД для студентов 2 курса д.ф.п.о. и 3 курса з.ф.п.о.**

№ п/п	Дополнения и изменения	Основания
1	<p>Добавить в программу следующий раздел, темы, количество часов и содержание учебного материала: Раздел XI. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей (10 часов: 6 – лекции, 4 – практические занятия) Тема 44. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей (4 часа: 4 – лекции) Тема 45. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря (2 часа: 2 – лекции) Тема 46. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере (4 часа: 4 – практические занятия)</p> <p align="center">СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА</p> <p align="center">Раздел <u>6</u>. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ</p> <p align="center">Тема <u>6.1</u>. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей</p> <p>Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей. Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм</p>	<p>Рабочий план-график образовательного процесса</p>

расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.

Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

Тема 6.2. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

Тема 6.3. Организация идеологической, воспитательной,

**учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы
в спортивно-оздоровительном лагере**

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 13 от 07.06.2017 г.)

Заведующий кафедрой спортивных игр

Л.И.Акулич

УТВЕРЖДАЮ

Декан спортивно-педагогического факультета
спортивных игр и единоборств

Е.В.Планида

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (тренерская работа по теннису) для студентов 2 курса д.ф.п.о. и 3 курса з.ф.п.о.»
на 2017/2018 учебный год**

№ пп	Дополнения и изменения	Основание
1.	<p>Раздел V. Техника и техническая подготовка теннисистов.</p> <p>Тема 16. Методика обучения техническим приемам тенниса на начальном этапе спортивной подготовки юных теннисистов (30ч). Было 30ч (2Л; 24Пр; 2С; 2УСР) – стало 30ч (2Л; 26Пр; 2С; 0УСР).</p>	Рабочий план-график образовательного процесса на 2017-2018 учебный год
	<p>Тема 17. Совершенствование технических приемов в теннисе. Было 26ч (4Л; 18Пр; 4С) – стало 30ч (4Л; 22Пр; 4С).</p>	Рабочий план-график образовательного процесса на 2017-2018 учебный год
	<p>Тема 18. Приобретение и совершенствование умений и навыков составления планов-конспектов учебно-тренировочных занятий для теннисистов разной квалификации Было 16ч (2Л; 8Пр; 2С; 4УСР) – стало 18ч (2Л; 14Пр; 2С; 0УСР).</p>	Рабочий план-график образовательного процесса на 2017-2018 учебный год

	<p>Раздел VII. Тактика и тактическая подготовка теннисистов.</p> <p>Тема 21. Основы тактики и тактической подготовки теннисистов</p> <p>Было 24ч (4Л; 14Пр; 2С; 4УСР) – стало 24 (4Л; 18Пр; 2С; 0УСР).</p>	Рабочий план-график образовательного процесса на 2017-2018 учебный год
	<p>Тема 22. Тактика одиночной игры.</p> <p>Было 26ч (4Л; 18Пр; 2С; 2УСР) – стало 30ч (4Л; 22Пр; 2С; 0УСР).</p>	Рабочий план-график образовательного процесса на 2017-2018 учебный год
2.	<p>Количество аудиторных на курс</p> <p><u>Было 148ч.</u></p> <p>на 3-й семестр 68ч – 12Л, 8С, 46Пр, 2УСР;</p> <p>на 4-й семестр 80ч. -18Л, 40Пр, 12С, 10УСР <u>Стало 158ч</u></p> <p>на 3-й семестр 68ч – 12Л, 8С,48Пр, 0УСР;</p> <p>на 4-й семестр 90ч. -18Л, 60Пр, 12С, 0УСР.</p>	Рабочий план-график образовательного процесса на 2017-2018 учебный год

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 13 от 07.06.2017)

Зав.кафедрой

Л.И.Акулич

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета

Е.В.Планида

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА
(тренерская работа по теннису)» для студентов 2 курса д.ф.п.о. и 3 курса з.ф.п.о.
на 2018/2019 учебный год**

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание
1.	Ввести в составители учебной программы УВО (раздел «Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей») Ступень М.П., кандидата педагогических наук, доцента; Глазько А.Б. кандидата педагогических наук, доцента	Рабочий план-график образовательного процесса на 2018/2019 учебный год

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 13 от 06.06.2018)

Зав.кафедрой

Л.И.Акулич

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета

Е.В.Планида