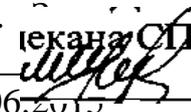


Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. декана Ф СИиЕ

 Н.В.Иванова

17.06.2015

Регистрационный № УД-07 01/559/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.....3**

Семестры.....5,6

Форма получения

высшего образования – дневная

Лекции .....30...(часа)

Семинарские  
занятия .....20... (часов)

Практические  
занятия.....172...(часов)

Управляемая самостоятельная  
работа.....24...(часа)

Всего аудиторных часов  
по дисциплине....246...(часов)

Зачет.....5,6...(семестр)

Экзамен ..... 5,6...(семестр)

**Всего часов 246 (часов)**

**Курс.....4**

Семестры.....7,8

Форма получения

высшего образования – заочная

Лекции .....6...(часа)

Практические занятия...48.....(часов)

Управляемая самостоятельная  
работа.....192...(часа)

Всего аудиторных часов  
по дисциплине....246...(часов)

Зачет.....7...(семестр)

Экзамен .....8...(семестр)

**Всего часов 246 (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 баскетболу)», утвержденной 03.06.2014 г., регистрационный № УД - 58/баз.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой спортивных игр

03.06.2015, протокол №12

(дата, номер протокола)

И.о.Заведующего кафедрой  Э.А. Лапухина

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

17.06.2015, протокол №12

(дата, номер протокола)

Председатель

  
(подпись)



(И.О.Фамилия)

## 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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Раздел VII. Тактика и тактическая подготовка теннисистов</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>58</b>	<b>2</b>	
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>10</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Тема 25. Специальная психологическая подготовка теннисистов	14	4	8	2	
Тема 26. Психические состояния теннисистов, обусловленные тренировочным и соревновательным процессом	10	4	2	2	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>148</b>	<b>12</b>	<b>104</b>	<b>10</b>	<b>22</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	
Тема 30. Общие основы спортивной тренировки как многолетний процесс подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях по теннису	26	4	16	2	4
Тема 31. Этапы многолетней подготовки в теннисе	12	2	4	2	4
Тема 32. Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке планов-графиков работы на год	8		6		2
Тема 33. Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке учебных планов на месяц	8		6		2
Тема 34. Формирование умений и навыков проведения учебно-тренировочного занятия	40		32		8
Тема 35. Педагогический контроль в теннисе	18	2	12	2	2
<b>Итого</b>	<b>246</b>	<b>30</b>	<b>172</b>	<b>20</b>	<b>24</b>

**3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ  
(для студентов 3 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
<b>VII</b>	<b>Тактика и тактическая подготовка теннисистов (64 ч.)</b>	<b>4</b>	<b>58</b>	<b>2</b>		Материал лекции		Опрос
23	<p>Тактика парной игры (34ч.)</p> <p>Тактические задачи партнеров в парной игре. Виды парных игр</p> <p>Расположение партнеров на площадке. Правильное, точное распределение между партнерами игровых обязанностей.</p> <p>Тактика партнеров при своей подаче.</p> <p>Тактика партнеров при подаче одного из противников.</p> <p>Тактика партнеров при их совместном нахождении у сетки. Основные тактические задачи партнеров.</p> <p>Тактика партнеров при их совместном нахождении у задней линии площадки. Основные тактические задачи партнеров.</p>	4	28	2		Материал лекции	(2) (5)	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
24	<p>Совершенствование технико-тактической подготовленности (30ч.)</p> <p>Демонстрация и объяснение основных технических приемов тенниса (ловли и передачи мяча, ведения, бросков и др.) преподавателем (образцовый показ).</p> <p>Учебно-тренировочные занятия по овладению образцовым выполнением основных технических приемов тенниса.</p> <p>Выполнение основных технических приемов тенниса студентами на оценку. Сдача практических нормативов.</p> <p>Тактическая подготовка. Совершенствования тактических комбинаций для одиночной и парной игры в теннис. Интегральная подготовка теннисистов.</p>		<b>30</b>				(1) (9) (11)	
<b>VIII.</b>	<b>Психологическая подготовка теннисистов (24 ч.)</b>	8	10	4	2	Материал лекции Методическое пособие,	(3) (6) (8)	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
25	<p>Специальная психологическая подготовка теннисистов (14 ч.)</p> <p>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.</p> <p>Средства, методы и формы специальной психологической подготовки теннисистов.</p>	4	8	2		Материал лекции Методическое пособие, DVD	(4) (6) (7) (10)	Опрос
26	<p>Психические состояния теннисистов, обусловленные тренировочным и соревновательным процессом (10 ч.)</p> <p>Состояние «мертвой точки», монотония, психическое пресыщение (характеристика, проявления в тренировочной деятельности).</p> <p>Предсоревновательные, соревновательные и послесоревновательные психические состояния (характеристика, проявления в соревновательной деятельности, методика регуляции).</p>	4	2	2	2	Материал лекции Методическое пособие	(12) (14)	Опрос. Реферат

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>IX</b>	<b>Научно-исследовательская работа студентов (10 ч.)</b>	6		4				
27	<p>Задачи и организация научно-исследовательской работы в теннисе. Выбор направления и планирования исследования (6 ч.)</p> <p>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.</p> <p>Основные требования, предъявляемые к курсовым работам. Планирование курсовой работы. Характеристика методов исследования. Оформление курсовой работы. Подготовка к защите курсовой работы.</p> <p>Представления о современных информационных технологиях в научно-исследовательской работе. Методы исследования отдельных компонентов деятельности в теннисе.</p>			2		<p>Материал лекции</p> <p>Методическое пособие</p>	<p>(17)</p> <p>(2)</p> <p>(4)</p>	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
28	<p>Математико-статистическая обработка материалов научной и методической деятельности (4 ч.)</p> <p>Этапы статистических исследований.</p> <p>Анализ статистического материала. Его проведение с использованием соответствующих математико-статистических методов. меры центральной тенденции, меры изменчивости, репрезентативности выборочных показателей, определения меры связи между явлениями (коэффициент корреляции, коэффициент ранговой корреляции) и т.д.</p> <p>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.</p> <p>Характеристика видов статистической обработки экспериментального материала. Способы вычисления достоверности различий между результатами, вычисление сигмы.</p>	2		2		<p>Материал лекции</p> <p>Методическое пособие</p>	(15) (8) (6)	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
X	<b>Основы спортивной тренировки в теннисе (148 ч.)</b>	<b>12</b>	<b>104</b>	<b>10</b>	<b>22</b>			
29	<p>Общие методические (методологические) положения и принципы спортивной тренировки и их реализация в процессе совершенствования технического мастерства спортсменов в игровых видах спорта (36 ч.)</p> <p>Закономерности спортивной тренировки и их реализация в качестве методических принципов в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов в игровых видах спорта.</p> <p>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.</p>	4	28	4		Материал лекции	(16) (4) (11)	Опрос Реферт

1	2	3	4	5	6	7	8	9
30	<p>Общие основы спортивной тренировки как многолетний процесс подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях по теннису (26 ч.)</p> <p>Стадии и этапы многолетней тренировки спортсмена и методические основы специфики их реализации.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Критерии оценки технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов разного уровня квалификации.</p>	4	16	2	4	Материалы лекции Методическое пособие DVD	(7) (4) (12)	Опрос. План-график УТЗ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
31	<p>Этапы многолетней подготовки в теннисе (12 ч.)</p> <p>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.</p>	2	4	2	4	Материалы лекции Методическое пособие DVD	(7) (4) (12)	Опрос. План- график УТЗ
32	<p>Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке планов-графиков работы на год (8 ч)</p> <p>Разработка планов-графиков учебно-тренировочной работы для теннисистов разной квалификации в специализированных учебно-спортивных учреждениях по теннису на год.</p>		6		2			План график учебно-тренировочной работы
33	<p>Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке учебных планов на месяц (8 Ч.)</p> <p>Анализ формы и содержания учебных планов на месяц (для различных возрастных групп специализированных учебно-спортивных учреждений).</p>		6		2			Учебный план на месяц

1	2	3	4	5	6	7	8	9
34	<p>Формирование умений и навыков проведения учебно-тренировочного занятия (40 ч.)</p> <p>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.</p>		32		8			План конспект УТЗ
35	<p>Педагогический контроль в теннисе (18 ч.)</p> <p>Определение основных понятий: Требования к тестам, предъявляемые теорией тестов.</p> <p>Педагогический контроль за уровнем специальной физической подготовленности теннисистов.</p> <p>.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</p>	2	12	2	2	Материалы лекции Методические пособия		Опрос Тестирование
	<b>Итого 246 часов</b>	<b>30</b>	<b>172</b>	<b>20</b>	<b>24</b>			

#### **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 учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в  
избранном виде спорта (тренировочная работа по теннису)» для студентов  
3 курса д.ф.п.о. и 4 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><b>Показаны физические упражнения: общеразвивающие упражнения</b> 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><b>Дыхательные упражнения: статические</b> (с ровным ритмичным дыханием, урежение дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), <b>динамические</b> (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><b>Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:</b> 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

И.о. декана СПФ СИиЕ

Н.В. Иванова

**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 3 курса д.ф.п.о. и 4 курса з.ф.п.о.  
на 2017/2018 учебный год**

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

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

Заведующий кафедрой спортивных игр

Л.И. Акулич

УТВЕРЖДАЮ  
Декан СПФ СИиЕ

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 3 курса д.ф.п.о. и 4 курса з.ф.п.о.  
на 2018/2019 учебный год**

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

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

Заведующий кафедрой спортивных игр

Л.И. Акулич

УТВЕРЖДАЮ  
Декан СПФ СИиЕ

Е.В. Планида