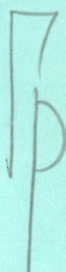


ноб 09



№ 3714

75
Т 332

ТЕННИС

Рабочая программа

НОВОСИБИРСК
2009

Министерство образования и науки Российской Федерации

НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

75
Т 332

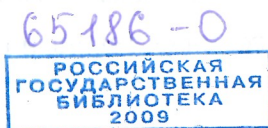
№ 3714

ТЕННИС

Рабочая программа
для студентов дневного отделения II курса НГТУ

НОВОСИБИРСК
2009

ББК 75.577я73
Т 332



Составители: *Г.В.Затолокина*, ст. преподаватель
Б.Н.Пьянов, канд. пед. наук, доцент

Рецензент *Л.Г. Забелина*, канд. пед. наук, доц.

Работа подготовлена на кафедре физического воспитания



© Новосибирский государственный
технический университет, 2009

Оглавление

Введение	4
Особенности курса	5
Контролирующие материалы	12
Оценка теоретического раздела	13
Тесты ОФП.....	14
Темы рефератов	17
Библиографический список	19

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура (ФК) в ВУЗе выполняет следующие социальные функции:

- *преобразовательно-созидательную*, обеспечивающую необходимый уровень физического и личностного развития студента, укрепление здоровья, его подготовку к профессиональной деятельности;

- *интегративно-организационную*, способствующую объединению молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

- *проективно-творческую*, создающую модели профессионально-личностного развития человека, стимулирующую его творческие способности, осуществляющую процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивающую развитие индивидуальных способностей;

- *проективно-прогностическую*, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;

- *ценностно-ориентационную*, формирующую профессионально и личностно-ценностные ориентации, использование которых обеспечивает профессиональное самосовершенствование и личностное саморазвитие;

- *коммуникативно-регулятивную*, проявляющуюся в процессе культурного поведения и взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности в организации содержательного досуга, влияющего на коллективные настроения, удовлетворяющего социально-этические и эмоционально-эстетические потребности, сохраняющего и восстанавливающего психическое равновесие;

- *социализацию*, т. е. включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств.

Данная рабочая программа разработана на основе одной из наиболее увлекательных атлетических спортивных игр – тенниса.

Данный вид спорта улучшает здоровье – развивает мышцы, улучшает работу сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствует быстроту реакции и ориентировку, и позволяет активно отдыхать.

Теннис относится к видам спорта со сложной координацией движений. Основные его элементы – перемещения по площадке и ударные действия, выполняемые рукой с ракеткой по летящему с большой скоростью мячу. На эффективность ударных действий в значительной степени влияют особенности организации процессов управления и энергообеспечения, которые также определяют биологические и механические закономерности построения ударов.

Успехи в теннисе, как в любом виде спорта, зависят от особенностей обучения, воспитания, тренировки, подготовки к соревнованиям и ряда других факторов, основанных на общих педагогических закономерностях с учетом конкретных, психологически обоснованных методов и приемов воздействия, способов организации деятельности, приспособленных к индивидуальным особенностям игрока.

ОСОБЕННОСТИ КУРСА

Цель физического воспитания – сформировать физическую культуру личности. Для ее достижения необходимо учитывать следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные характеристики:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и ее подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Обязательный минимум дисциплины «Физическая культура» включает следующие дидактические единицы, освоение которых предусмотрено тематикой теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Теоретический материал создает мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение студентов к физической культуре. Эти знания необходимы для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, их творческого использования в профессионально-личностном развитии, самосовершенствовании, для формирования здорового стиля жизни в учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Практическая часть учебного материала состоит из трех разделов: методико-практического, учебно-тренировочного и контрольного.

Методико-практический раздел обеспечивает операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

Примерная тематика занятий может включать:

- методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания;

- методические основы занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;

- основы методики самомассажа;

- методику корригирующей гимнастики для глаз;

- овладение методами оценки и коррекции осанки и телосложения;

- методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и др.

Важное условие для закрепления и совершенствования этих методов – их многократное воспроизведение в условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.

Освоение *учебно-тренировочного* раздела помогает приобрести опыт творческой практической деятельности, развить самостоятельность в физической культуре и спорте. Содержание занятий базируется на широком применении знаний и умений в использовании средств физической культуры, приобретении индивидуального и коллективного опыта физкультурно-спортивной деятельности, с помощью профессионально-прикладной физической подготовки.

Студенты учатся регулировать свою двигательную активность, поддерживать необходимый уровень физической и функциональной подготовки, приобретают опыт совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, осваивают средства физической культуры для организации активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, предотвращения травматизма, овладевают средствами профессионально-прикладной физической подготовки. В процессе занятий создаются условия для активизации познавательной деятельности студентов в области физической культуры, для проявления их социально-творческой активности в пропагандистской, инструкторской, судейской работе.

Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени и качестве освоения теоретических и методических знаний-умений, о достоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов. *Оперативный контроль* предоставляет информацию о ходе выполнения конкретного раздела, вида учебной работы. *Текущий контроль* позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. *Итоговый контроль* (зачеты, экзамен) выявляет уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней путем комплексной проверки.

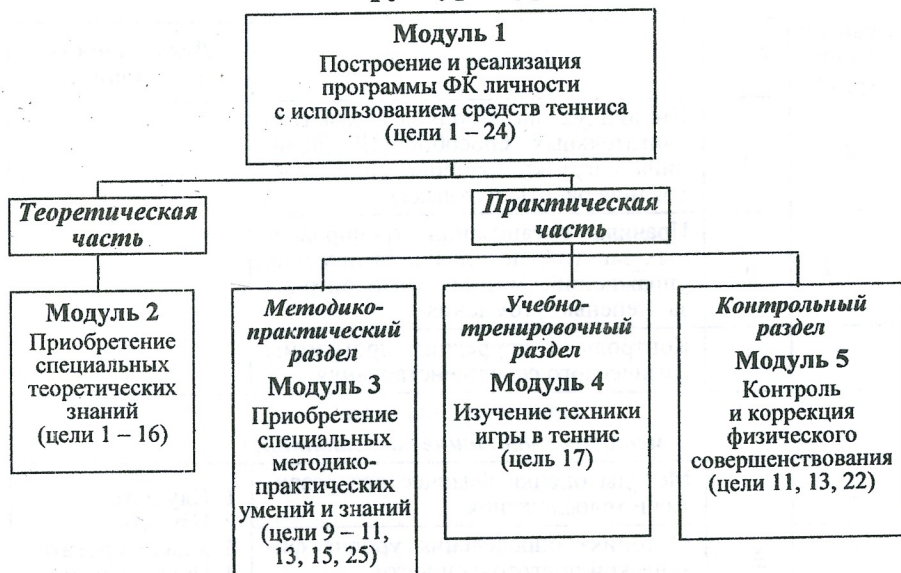
Оценка знаний и умений осуществляется на основе требований модульно-рейтинговой системы непрерывной аттестации студента, разработанной на кафедре физического воспитания НГТУ.

Программа составлена на кафедре физического воспитания в соответствии с требованиями к рабочей программе учебной дисциплины согласно письму МО РФ от 19.05.2000 г. № 14-52-357 ин/13 «О порядке формирования основных образовательных программ высшего учебного заведения на основе Государственных образовательных стандартов» и «Положения о кафедре НГТУ», обсужденного и принятого Ученым советом НГТУ (25 июня 2003 г., протокол № 7).

Цели курса «Физическая культура»

Номер цели	Содержание цели
<i>Студент будет иметь представление:</i>	
1	о роли ФК в укреплении здоровья и профессиональной деятельности человека
2	о средствах ФК из области тенниса, позволяющих сохранять и укреплять здоровье
3	о программе физического совершенствования, включающей индивидуальные параметры физической нагрузки
4	об индивидуальных особенностях в проявлениях различных физических качеств
5	об истории возникновения и развития различных школ тенниса
6	о технике игры в теннис
7	об особенностях проведения и судейства соревнований по теннису
<i>Студент будет знать:</i>	
8	основные принципы, параметры планирования и схему построения программы физического совершенствования
9	методику развития двигательных способностей
10	методику определения и значение индивидуальных параметров физической нагрузки
11	способы дозировки физической нагрузки и методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
12	принципы построения и правила организации тренировочных занятий
13	способы и методику коррекции тренировочного режима
14	оздоровительный эффект игры в теннис
15	методику определения уровня физической подготовленности
16	правила судейства соревнований по теннису
<i>Студент будет уметь (владеть):</i>	
17	техникой и тактикой игры в теннис
18	составлять индивидуальную программу физического совершенствования
19	определять оптимальную величину нагрузки
20	поступательно развивать собственные двигательные способности
21	организовывать самостоятельные тренировочные занятия ФК
22	проводить коррекцию тренировочных режимов
23	определять степень физического развития и уровень физической подготовленности
24	контролировать степень утомления при занятиях ФК
25	техникой судейства соревнований по теннису

Структура курса



Содержание и деятельность обучающихся

Ссылки на цели курса	Часы	Темы занятий	Деятельность обучающихся
Теоретический раздел <i>теоретические занятия:</i>			
5	0,5	История возникновения и развития тенниса	1. Слушать 2. Задавать вопросы 3. Участвовать в дискуссии 4. Искать рациональные способы решения поставленной задачи
5	0,6	Спортивный инвентарь, оборудование для игры в теннис	
2	0,4	Теннис в обеспечении здоровья и профессиональной деятельности человека	
7	0,5	Правила проведения соревнований по теннису. Права и обязанности судей	
3	1	Программа физического совершенствования (основные принципы построения, параметры планирования, средства)	

Ссылки на цели курса	Часы	Темы занятий	Деятельность обучающихся
4	1	Индивидуальный подход в развитии двигательных способностей (величина нагрузки, рациональное чередование работы и отдыха)	
11,12	1	Правила организации тренировочных занятий, дозировка физических упражнений, методы самоконтроля за степенью утомления	
13	1	Контроль и коррекция программы физического совершенствования	
Практический раздел <i>методико-практические занятия:</i>			
23	В процессе теоретических и практических занятий – до 14 часов	Методы оценки физического развития и телосложения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Слушать 2. Изучать 3. Анализировать 4. Проводить измерения, выполнять тестовые процедуры, определять значения собственных морфофункциональных и физических показателей 5. Формулировать цель и задачи программы 6. Выбирать средства 7. Планировать и выстраивать индивидуальную программу физического совершенствования 8. Организовывать соревнования, участвовать в судействе
15		Методика определения уровня физической подготовленности	
8		Методика составления индивидуальной программы физического совершенствования (постановка цели, задач, выбор средств, определение содержания, планирование и т. д.)	
10		Методика определения индивидуальных параметров физической нагрузки	
13, 22, 24		Методы самоконтроля за состоянием здоровья и приемы коррекции тренировочной программы	
2, 25		Методика составления комплексов физических упражнений (ФУ) с использованием средств тенниса и общеразвивающих упражнений	
1, 2		Методика построения комплексов ФУ для формирования правильной осанки	
7, 16, 25		Основы методики организации судейства соревнований по теннису	

Ссылки на цели курса	Часы	Темы занятий	Деятельность обучающихся
Учебно-тренировочные занятия <i>Первый этап (III семестр):</i>			
6, 17	3	Способы держания ракетки. Изучение стойки теннисиста	1. Формировать представление о технике тенниса 2. Изучать, закреплять и совершенствовать технику двигательных действий 3. Выполнять специальные подводящие упражнения 4. Анализировать и исправлять ошибки 5. Повышать уровень двигательной активности
	3	Биомеханические основы ударных действий. Фазовый состав (выполнение удара справа с отскока)	
	3	Управление ударными действиями (придание направления)	
	3	Энергообеспечение ударных действий (совмещение п. 1 и 2)	
	4	Фазовый состав (выполнение удара справа с отскока)	
	4	Передвижение на площадке (с учетом п. 1, 2, 3, 4, 5)	
	4	Совершенствование техники выполнения удара справа	
	4	Совершенствование техники выполнения удара слева	
	5	Совершенствование техники выполнения ударов слева и справа	
	16	Игры в учебных группах на результат	
<i>Второй этап (IV семестр)</i>			
3, 4, 8-13, 18-22, 24	49	Изучение подачи, исходного положения, хвата ракетки, техники выполнения, подброса мяча. Реализация учебной программы спортивного совершенствования (содержание занятий включает развитие технических и двигательных приемов, изученных на первом этапе процесса соревнований в учебных группах). Практика судейства одиночных и парных игр	1. Развивать и совершенствовать двигательные способности, воспитывать личностные качества 2. Проводить контроль и коррекцию
Контрольный раздел			
11, 13, 22	18	Выявление уровня сформированности теоретических знаний. Оценка технико-тактических умений и навыков. Определение степени физической подготовленности	1. Отвечать на вопросы теоретического теста 2. Выполнять технические и физические контрольные упражнения

КОНТРОЛИРУЮЩИЕ МАТЕРИАЛЫ

В основе контроля за освоением учебного материала – модульно-рейтинговая система непрерывной аттестации.

Модуль 1. Показатель посещаемости учебных занятий

Максимальный рейтинг – 68 баллов (2 балла – одно посещение) × 2 занятия в неделю × 17 недель = 68 баллов).

Таблица 1

Оценка посещаемости учебных занятий

Тип занятия	Количество занятий			Оценка деятельности на одном занятии в баллах	Количество баллов		
	III	IV	Всего в семестре (III/IV)		III	IV	Всего в семестре (III/IV)
Теоретическое	1,5	1,5	34/34	2	3	3	68/68
Практическое (методическое, тренировочное, контрольное)	32,5	32,5			65	65	

Модуль 2. Контрольно-зачетный

Максимальный рейтинг: 17 баллов – III семестр

32 балла – IV семестр.

- теоретические знания – 5 баллов
- физическая подготовка – 12 баллов
- техническая подготовка – зачет/незачет (III семестр), 15 баллов (IV семестр).

Расшифровка: 32 баллов по контрольным, учебным и зачетным неделям:

7-я контрольная неделя

Проверка теоретических знаний (табл. 3, 4). Максимальный рейтинг – 5 баллов, минимальный рейтинг – 1 балл.

Модуль 2.1. Теоретический

Таблица 2

Структура теоретического раздела

Теоретические знания	III семестр	Знание правил соревнований по теннису (экспертная оценка – 1–5 баллов)
	IV семестр	Реферат (оценка – 1–5 баллов)

Критерии оценки по правилам соревнований по теннису:

- 1 балл – знания правил очень слабые;
- 2 балла – знания правил поверхностные;
- 3 балла – удовлетворительное знание правил;
- 4 балла – хорошее знание правил;
- 5 баллов – основательное знание правил.

ОЦЕНКА ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА

Таблица 3

(защита реферата) IV семестр

№	Компоненты работы	Уровни качества работы	Оценка (очки)
1	Оформление	Верно	2
		Не вполне верно	1
		Неверно	0
2	Содержание	Полно	2
		Не совсем полно	1
		Не соответствует теме	0
3	Ответы на дополнительные вопросы	Верно	2
		Не вполне верно	1
		Неверно	0

Таблица 4

Критерии оценки теоретического раздела

Очки	6	5	4	3	2 и менее по п/п 1, 2
Рейтинговые баллы	5	4	3	2	1 – реферат переделывается

12-я контрольная неделя

Сдается общая физическая подготовка (ОФП), табл. 5.

ТЕСТЫ ОФП

Таблица 5

Контрольные нормативы по физической подготовке на отделении теннис (III и IV семестры)

			III семестр			IV семестр			
			Баллы	3	2	1	3	2	1
1	Бег, с	30 м	Юноши	4,6	4,7	4,8	4,5	4,6	4,7
			Девушки	5,6	5,7	5,8	5,5	5,6	5,7
200 м		Юноши	33,0	34,0	35,0	31,0	32,0	33,0	
		Девушки	38,0	39,0	40,0	36,0	37,0	38,0	
3	Отжимания, раз	Юноши	30	25	20	35	30	25	
		Девушки	10	8	6	12	10	8	
4	Прыжок с места в длину, м	Юноши	2,30	2,25	2,20	2,35	2,30	2,20	
		Девушки	1,65	1,60	1,55	1,70	1,65	1,60	

Максимальная оценка каждого упражнения – 3 балла, общий результат – 12 баллов.

14-я – 16-я учебные недели

Сдается техническая подготовка (табл. 6).

**Модуль 2.2. Тесты технической подготовленности
специализации «Теннис»**

Таблица 6

			III семестр			IV семестр				
			Баллы	Зачет/Незачет		Через сетку	3	2	1	
1	Удар справа с отскока (кол-во раз)	В стенку		30	20		10	Через сетку	10	8
2	Удар слева с отскока (кол-во раз)			30	20	10	10		8	6
3	Удар слета справа			20	15	10	–		–	–
4	Удар слета слева			20	15	10	–		–	–
5	Подача (попадание в квадрат подачи из 3-х раз)			–	–	–	3		2	1

Таблица 7

Общее количество баллов за III и IV семестры обучения

Се- местр	Оценка посещаемости занятий		Теорети- ческий раздел	Практический раздел		Всего баллов
	Теорети- ческая	Практиче- ская		Техника	Уро- вень ОФП	
III	6	62	1 – 5	Зачет/ Незачет	1 – 12	70 – 85
IV	6	62	1 – 5	0 – 15	1 – 12	70 – 100

Подведение итогов успеваемости студента за III (IV) семестр обучения

1. Максимальный результат, который сможет получить студент по всем модулям: III семестр – 85 баллов, IV семестр – 100 баллов.

Минимальный рейтинг, необходимый для получения зачета – 70 баллов.

Перевод рейтинговых баллов в шкалу оценок по пятибалльной системе:

70 – 75 баллов – «зачтено» (удовл.) } III семестр
76 – 80 баллов – «зачтено» (хор.) }
81 – 85 баллов – «зачтено» (отл.) }

70 – 80 баллов – «зачтено» (удовл.) } IV семестр
81 – 90 баллов – «зачтено» (хор.) }
91 – 100 баллов – «зачтено» (отл.) }

2. Независимо от набранного суммарного рейтинга к концу семестра каждый студент в обязательном порядке сдает:

- III семестр – а) технику изученных ударов;
б) контрольные упражнения по ОФП;
- IV семестр – а) технику изученных ударов через сетку;
б) контрольные упражнения по ОФП;
в) реферат.

Имя студента	III семестр		IV семестр		Итого
	Максимальный балл	Полученный балл	Максимальный балл	Полученный балл	
	85	0	100	0	0
	85	0	100	0	0

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, правильного физического развития.
2. Зарождение современного тенниса в Англии.
3. Краткий обзор развития тенниса в различных странах.
4. Начало распространения тенниса в России. Первые теннисные клубы и соревнования.
5. Основные этапы развития тенниса в России (СССР).
6. Влияние физических упражнений на организм.
7. Личная гигиена занимающихся теннисом: гигиена тела, гигиенические значения водных процедур, гигиена одежды и обуви.
8. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика в теннисе.
9. Способы держания ракетки (при ударах справа и слева с отскока, справа и слева слета, при подаче).
10. Основные особенности ракетки: вес и его распределение, толщина и форма ручки, степень натяжения струн. Выбор ракетки и уход за ней.
11. Теннисная площадка и ее оборудование.
12. Разбор правил игры. Судейство игры.
13. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные.
14. Значение спортивных соревнований.
15. Техника выполнения ударов справа с отскока и слева с отскока.
16. Техника выполнения ударов справа и слева слета.
17. Психологическая подготовка.
18. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.

19. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные способы повышения общей и профессиональной работоспособности.

20. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на физическую культуру специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по привлечению к физической культуре производственного коллектива.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Ильинич В. И.* Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.
2. *Зайцева Л. С.* Основы тенниса. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 152 с.
3. *Масленникова Н.* Теннис (программа для СДЮШОР). – М.: Методический кабинет ГЦОЛИФКа, 1972.

ТЕННИС

Рабочая программа

Редактор *А.Ю. Кроних*
Выпускающий редактор *И.П. Брованова*
Компьютерная верстка *С.И. Ткачева*

Подписано в печать 07.10.2009. Формат 60 × 84 1/16. Бумага офсетная. Тираж 100 экз.
Уч.-изд. л. 1,16. Печ. л. 1,25. Изд. № 108. Заказ № *7443*. Цена договорная

Отпечатано в типографии
Новосибирского государственного технического университета
630092, г. Новосибирск, пр. К. Маркса, 20





2008029654