

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ»
(АНО ДПО «ЦАППК»)**

ИНН/КПП 7813664723/781301001, ОГРН 1227800096226,
Юридический адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, вн.тер.г. Муниципальный округ Аптекарский
остров, ул. Ординарная, д. 21, литера А, пом. 6-Н, 7-Н, оф. 4А, раб. место № 4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

«Теория и методика подготовки спортсменов в теннисе»

Общая трудоемкость
108 академических часов

Форма обучения
Заочная

Санкт-Петербург

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Тренер» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н).

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности в сфере проведения тренировочных мероприятий и руководства соревновательной деятельностью в рамках имеющейся квалификации.

В процессе освоения программы обучающийся совершенствует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата):

Код	Наименование компетенции
ОПК-4	Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

По итогам освоения программы обучающийся должен

знать:

- современные правила игры в теннисе;
- технику тенниса;
- современную тактику тенниса;
- современные подходы развития физических качеств и основы психологической подготовки теннисистов;
- методологию многолетней подготовки юных спортсменов в теннисе;
- сущность комплексного контроля в теннисе;
- методы планирования учебно-тренировочного процесса подготовки теннисистов в годичном цикле подготовки;
- принципы управления процессом спортивного совершенствования теннисистов;

уметь:

- анализировать современные правила игры, технику и тактику тенниса;
- характеризовать современные подходы развития физических качеств и основы психологической подготовки теннисистов;
- применять методы многолетней подготовки юных спортсменов;
- планировать учебно-тренировочный процесс подготовки теннисистов в годичном цикле подготовки;
- осуществлять комплексный контроль в теннисе;

– реализовывать принципы управления процессом спортивного совершенствования теннисистов.

Планируемые результаты обучения по программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт «Тренер»:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Спортивная подготовка занимающихся по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	В/05.6	Проведение тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося

1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 108 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
1	Современные правила игры в теннисе	6	4	1	1	3

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

2	Техника тенниса	10	6	2	2	3
3	Современная тактика тенниса	10	6	2	2	3
4	Современные подходы развития физических качеств	22	14	4	4	3
5	Психологическая подготовка теннисистов	12	8	2	2	3
6	Многолетняя подготовка юных спортсменов в теннисе	12	8	2	2	3
7	Комплексный контроль в теннисе	22	14	4	4	3
8	Планирование учебно-тренировочного процесса подготовки теннисистов в годичном цикле подготовки	6	4	1	1	3
9	Управление процессом спортивного совершенствования теннисистов	3	1	1	1	3
Итоговая аттестация		5				Итоговое тестирование
ИТОГО		108				

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Современные правила игры в теннисе	6	1
2	Техника тенниса	10	1-2
3	Современная тактика тенниса	10	2-3
4	Современные подходы развития физических качеств	22	3-4
5	Психологическая подготовка теннисистов	12	5
6	Многолетняя подготовка юных спортсменов в теннисе	12	6
7	Комплексный контроль в теннисе	22	7-8
8	Планирование учебно-тренировочного процесса подготовки теннисистов в годичном цикле подготовки	6	8-9
9	Управление процессом спортивного совершенствования теннисистов	3	9
	Итоговая аттестация	5	9

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
--	---	------------

Тема 1. Современные правила игры в теннисе	Лекция/4 часа	Современные правила игры в теннисе. Федеральный стандарт спортивной подготовки по теннису
	Практическое занятие 1 /1 час	Выполните задание: Опишите основные правила в свободной форме.
	Тестирование /1 час	
Тема 2. Техника тенниса	Лекция/6 часов	Начальная школа техники. Этап совершенствования. Первая ступень мастерства
	Практическое занятие 2 /2 часа	Выполните задание: Составьте в свободной форме план обучения технике, для группы занимающихся не более 5 человек (возраст занимающихся на Ваш выбор).
	Тестирование /2 часа	
Тема 3. Современная тактика тенниса	Лекция/6 часов	Тактика в одиночной игре. Тактика в парной игре. Упражнения для обучения тактическим комбинациям. Специальная физическая подготовка теннисиста
	Практическое занятие 3 /2 часа	Выполните задание: Составьте в свободной форме конспект об основных элементах современной тактики.
	Тестирование /2 часа	
Тема 4. Современные подходы к развитию физических качеств	Лекция/14 часов	Развитие силовых способностей теннисистов. Средства и методы воспитания быстроты реакции у теннисистов. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости, выносливости и точности движений у теннисистов
	Практическое занятие 4 /4 часа	Выполните задание: Опишите современные подходы развития физических качеств (в свободной форме)
	Тестирование /4 часа	
Тема 5. Психологическая подготовка теннисистов	Лекция/8 часов	Психологическая подготовка в теннисе. Визуализация и контроль зрительных образов. Методы психологической подготовки теннисистов
	Практическое занятие 5 /2 часа	Выполните задание: Опишите методы психологической подготовки, которые наиболее Вам запомнились.
	Тестирование /2 часа	
Тема 6. Многолетняя подготовка юных спортсменов в теннисе	Лекция/8 часов	Многолетняя подготовка юных спортсменов в теннисе. Структура тренировочного занятия. Игры, направленные на развитие способностей юных теннисистов
	Практическое занятие 6 /2 часа	Выполните задание: Составьте в свободной форме план многолетней подготовки спортсменов, для группы занимающихся не более 5 человек, сроком на 3 года (возраст занимающихся на Ваш выбор).
	Тестирование /2 часа	
Тема 7. Комплексный контроль в теннисе	Лекция/14 часов	Контроль в учебно-тренировочном процессе. Оценка технической и физической подготовленности теннисистов разного возраста

	Практическое занятие 7 /4 часа	Выполните задание: Напишите, о каких формах комплексного контроля вы узнали из лекций (в свободной форме).
	Тестирование /4 часа	
Тема 8. Планирование учебно-тренировочного процесса подготовки теннисистов в годичном цикле подготовки	Лекция/4 часа	Планирование тренировочного занятия. Структура циклов тренировки
	Практическое занятие 8 /1 час	Выполните задание: Составьте в свободной форме план учебно-тренировочного процесса в годичном цикле тренировки, для группы занимающихся не более 10 человек (возраст занимающихся на Ваш выбор).
	Тестирование /1 час	
Тема 9. Управление процессом спортивного совершенствования теннисистов	Лекция/1 час	Нагрузка соревновательных матчей для теннисистов. Инструкторская и судейская практика. Техника безопасности
	Практическое занятие 9 /1 час	Выполните задание: Составьте в свободной форме конспект на тему «Управление процессом спортивного совершенствования».
	Тестирование /1 час	
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование /5 часов	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет и (или) дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на прохождение промежуточной аттестации, входит в общую трудоемкость освоения разделов, дисциплин (модулей) и проводится в форме, указанной в учебном плане.

3.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права выдачи удостоверения о повышении квалификации.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по программе обучения, включающего вопросы всех разделов, дисциплин (модулей).

3.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся разделов, дисциплин (модулей) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – от 50 до 70 баллов;
- практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

Количество баллов по стобалльной системе	Результат аттестации в форме «зачет»
81-100	«зачтено»
61-80	«зачтено»
51-60	«зачтено»
50 и менее	«не зачтено»

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
91-100	«отлично»
81-90	«хорошо»
70-80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;
- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;
- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;
- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

3.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе повышения квалификации размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой аттестации

1. Какие используются основные системы счета в сете?

Выберите один ответ:

1. «сет без тай-брейка»
2. «сет с тай-брейком»
3. Все ответы верны

2. Разрешается ли, чтобы любой из игроков пары играл один против пары соперников?

Выберите один ответ:

1. Да
2. Нет
3. Иногда

3. Как называют способность выполнять движения с большой амплитудой?

Выберите один ответ:

1. Гибкость
2. Выносливость
3. Точность движений

4. От чего зависит способность точно выполнять движения?

Выберите один или несколько ответов:

1. От природной одарённости
2. Общей двигательной подготовленности спортсмена
3. Психологической подготовленности спортсмена

5. Какая цель у упражнения «тестирование технических навыков»?

Выберите один ответ:

1. Создать образ вашего будущего в теннисе и наметить конкретные шаги его достижения
2. Обновление тактических схем игры или овладение новым ударом
3. Научить визуализировать удары в промежутках между розыгрышем мячей

6. Круг какого диаметра необходимо начертить для игры «заколдованный круг»?

Выберите один ответ:

1. 1 м
2. 2 м
3. 3 м

7. Кто утверждал в своих исследованиях, что «все акты сознательной и бессознательной жизни по способу происхождения суть рефлексы»?

Выберите один ответ:

1. И. М. Сеченов
2. И. П. Павлов
3. А. Н. Крестовников

8. Какую оценку получит девочка 6 лет, если бросит теннисный мяч движением подачи (м) на 12 метров?

Выберите один ответ:

1. Отлично
2. Хорошо
3. Удовлетворительно

9. В протекании какой стадии стресса происходит мобилизация функций организма?

Выберите один ответ:

1. Тревоги
2. Повышенной резистентности
3. Истощения

10. Может ли нагрузка в мезоциклах измеряться прямолинейно?

Выберите один ответ:

1. Да
2. Нет
3. Иногда

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

Напишите, о каких формах комплексного контроля вы узнали из лекций (в свободной форме).

2. Выполните задание:

Составьте в свободной форме план учебно-тренировочного процесса в годичном цикле тренировки, для группы занимающихся не более 10 человек (возраст занимающихся на Ваш выбор).

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

4.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

Список литературы и информационных источников

1. Затолокина, Г. В. Физическая культура: теннис: учебное пособие: [16+]/Г. В. Затолокина, Н. Н. Чеснокова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 56 с.: ил.,

табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576792> (дата обращения: 02.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3583-0. – Текст: электронный.

2. Линецкая, Е. С. Путь к теннисному Олимпу: практическое пособие: [12+] / Е. С. Линецкая. – Москва: Спорт, 2017. – 208 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454517> (дата обращения: 02.11.2023). – ISBN 978-5-906839-74-9. – Текст: электронный.

3. Теннис: учебно-методическое пособие: [16+] / Б. П. Сокур, А. А. Гераськин, Ю. П. Девяткин, В. Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 182 с.: схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274896> (дата обращения: 02.11.2023). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

4.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы повышения квалификации обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	06.09.2022
2	Актуализация с учетом профессионального стандарта «Тренер» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н)	1.Общая характеристика программы	02.11.2023