

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС  
Кафедра физического воспитания и спорта

## ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

*«Внутренняя политика и лидерство»*

### АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

***ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: ТЕННИС  
(ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ)  
К.М.01.03***

краткое наименование дисциплины – Элективные дисциплины (модули) по  
физической культуре и спорту, ЭДпоФКиС

по направлению подготовки:

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

формы обучения: очная, очно-заочная

Год набора - 2024

Новосибирск, 2023

**Авторы – составители:**

И.о.заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Е.А. Самсонова

старший преподаватель физического воспитания и спорта СИУ-филиала  
РАНХиГС Т.А. Безбородова

**1. Цель освоения дисциплины:**

*Сформировать компетенцию УК ОС – 7 «Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».*

**2. План курса:**

**Содержание дисциплины (за исключением содержания ЭК)**

**Тема: Техническая подготовка**

Биомеханические основы тенниса: устойчивость игрока в процессе ударов по мячу, анализ поз и движений.

Техника ударов в теннисе: подход к мячу, передвижение игрока к мячу по корту, стойки, хватки, удары в разных стойках (открытая, закрытая). Техника ударов в теннисе: фазовый состав ударов, удары с отскока, удары с лёта.

Техника перемещений теннисиста: классификация, перемещения в координатах тела (стойки и передвижения из них), перемещение мяча. Техника перемещений теннисиста: по корту вперёд и назад разными шагами. Техника перемещений теннисиста: вперёд за коротким мячом, техника старта. Техника перемещений теннисиста при подаче в безопорном положении. Перемещение тела в разных ударах теннисиста. Старт из стойки. Роль приседаний при ударах и вертикальных перемещениях игрока.

Упражнения и технические средства обучения фазе соударения. Техники замаха и выноса ракетки на мяч при ударах, фазе соударения.

Постановка техники подач, последовательность обучения элементам. Закрепление пространственной структуры подачи способом имитации траектории перемещения ракетки.

Обучение технике «подброса» мяча для плоской и кручёной подачи, при кручёной подаче на игрока, вправо и влево. Обучение технике плоской подачи. Постановка движения бьющей руки. Перемещение тела и работа ног. Обучение технике кручёной подачи. Постановка движения бьющей руки. Отработка целостного движения на корте. Обучение точке удара при игре по линии, обучение точке удара при игре кроссом.

**Тема: Тактическая подготовка**

Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей. Индивидуальный арсенал тактики ведения игры (индивидуально отличающиеся технические элементы, фирменные комбинации – сочетание определенных ударов из различных углов площадки, стиль игры). Прогнозирование полёта мяча, подхода к мячу, обучение шагам при подходе.

Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

Основы тактической грамотности. Тактика построения отдельного матча, сета, гейма, очка. Выбор тактики игры против конкретного игрока: активный сеточник. Выбор тактики игры против конкретного игрока: агрессивный игрок с задней линии. Выбор тактики игры против конкретного игрока: универсальный игрок. Тактика парной игры: тактические варианты подающей и принимающей пары.

Удары тактической направленности: подготовительные, предотвращающие, завершающие, промежуточные. Игровые комбинации и их усложнение с заданием выигрыша очка.

Формирование тактических умений и навыков: тактика выполнения отдельных ударов – подача.

Построение тактического плана розыгрыша очка в зависимости от игровой ситуации: выигрыш очка ударом с отскока, выигрыш очка после вызова соперника к сетке.

Тактические варианты розыгрыша очка: действия против активного сеточника, действия против атакующего игрока с задней линии, против контратакующего игрока,

против универсального игрока. Закрепление и углублённое разучивание игровых комбинаций по разнообразию и точности подачи. Закрепление и углублённое разучивание атаки с середины корта и трёх четвертей корта, в т.ч. с включением ударов с отскока в высокой точке (на уровне плеча).

Моделирование тактических комбинаций и ситуаций для создания альтернативных решений.

Совершенствование наработанных умений и навыков в тактических действиях при помощи определенных приемов: выполнение упражнений в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях максимально приближенных к соревновательной деятельности.

#### **Тема: Силовая подготовка\***

Под силой понимается способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Режим работы мышц называют преодолевающим, если при преодолении какого-либо сопротивления они сокращаются и укорачиваются.

Режим уступающий, мышцы противодействуют какому-либо сопротивлению, растягиваются и удлиняются. Эти режимы динамические. Также существуют режимы статические или изометрические, где мышцы не сокращаются и не растягиваются.

При двигательной деятельности человека сила характеризуется степенью напряжений развиваемого мышцами.

Структурные особенности мышц (поперечно - полосатых) направление мышечных волокон физиологический поперечник и толщина одного волокна.

При прочих равных условиях мышцы с большим поперечным сечением могут развивать и большую величину напряжения. Перистое расположение волокон в мышце по сравнению с параллельным при том же ее объеме значительно увеличивают физиологический поперечник, повышая тем самым силу мышц. Важное значение при развитии силы оказывает также повышение в мышцах химических потенциалов. Силовые нагрузки приводят к увеличению потенциальных возможностей анаэробного энергетического обеспечения, содействует ускорению важных ферментных процессов. Белок миозин количество, которого возрастает при развитии силы, является не только сократительным белком мышцы, но и ферментом, расщепляющим АТФ.

Физиологические механизмы, способствующие развития качества силы путем улучшения координации двигательных и вегетативных функций многочисленны.

К важнейшим из них принадлежат: увеличение степени мобилизации в мышцах антагонистах двигательных функциональных единиц. Торможение деятельности мышц антагонистов. Поступление в мышцы импульсов через симпатическую нервную систему. Величина мышечного напряжения зависит от количества сокращенных волокон в единицу времени.

Существенное значение имеют условно и, безусловно, рефлекторные влияния центральной нервной системы трофического характера, сказываемые на мышцу через симпатическую нервную систему. Последние могут усиливать деятельность, как сердечной, так и поперечно полосатых мышц.

Гормоны в частности адреналин, выделяемый при возбуждении симпатической нервной системы, так же способствует повышению работоспособности и проявлению качества силы.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что при развитии силы в организме может принимать участие целый ряд различных физиологических механизмов регуляции. К этому следует добавить, что существенное значение при мышечных напряжениях имеют и не мышечные факторы, в частности регуляция нервных функций кровоснабжения, дыхания и выделительных процессов.

#### **Тема: Специальная физическая подготовка Развитие быстроты реакции выбора**

Такая реакция предполагает, что у теннисиста есть несколько вариантов выполнения разновидностей того или иного технического приёма и он должен быстро выбрать один из

них тактически наиболее целесообразный. Из этого понятно, что время реакции выбора зависит от собственно быстроты реагирования и технико-тактической подготовленности игрока.

Для воспитания быстроты реакции такого типа нужны упражнения, в которых игрок ставится в положение, когда ему нужно быстро и точно выбрать один из вариантов выполнения технического приёма или тактический действий.

Скорость одиночного движения, в основном, встречается в теннисе при выполнении смеша, высокого атакующего удара, быстрой срезки, высокого удара по теннисному мячу.

#### **Развитие специальной выносливости**

По специфике деятельности теннисиста, специальную выносливость можно разделить на специальную тренировочную и соревновательную. В теннисе, как в бадминтоне выделяют скоростную, прыжковую и игровую выносливость.

Скоростную выносливость можно рассматривать как проявление способности организма противостоять утомлению при выполнении теннисистов различных перемещений с высокой скоростью на протяжении всей игры.

Наиболее эффективными средствами воспитания скоростной выносливости являются: перемещения в различных проявлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 с в одной серии, 2-5 серий в одном занятии, отдых 1-3 мин; имитация передвижения по площадке с имитацией всех освоенных до этого момента ударов; 10-60 с, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1-3 мин, 5-8 серий. Основными методами воспитания скоростной выносливости являются: повторный, интервальный и соревновательный.

Прыжковая выносливость – способность теннисиста к многократному выполнению прыжков на оптимальную высоту. Средства воспитания прыжковой выносливости: прыжковые упражнения со скакалкой, многократное запрыгивание на предмет, имитационные упражнения (выполнение смеша, блокирующих ударов в прыжке, атакующих ударов в ПЗ в прыжке), игровые упражнения (выполнения от 10 до 50 нападающих ударов подряд и т.д.). Методы: повторный, интервальный, соревновательный, круговой.

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе, без снижения эффективности технических приёмов и тактических действий. Игровая выносливость совершенствуется увеличением времени тренировочных занятий, количеством сыгранных партий до 6-7 с заполнением перерывов между партиями игрой в баскетбол 5-7 мин и т.д.

#### **Развитие специальной быстроты**

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Вратарские упражнения, упражнения с большой частотой шагов, упражнения на быстроту начала движения и быстроту набора скорости.

Прыжковые упражнения на месте, в стороны, вперед-назад, многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу.

#### **Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств**

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

### Упражнения для развития специальной выносливости

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

### Упражнения для развития специфической координации

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами. Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

### Упражнения для развития быстроты реакции на движущий объект

Движущиеся объекты в бадминтоне – это волан, партнер (в парном разряде) и соперник (или соперники). Для воспитания быстроты реагирования на движущийся объект полезны упражнения и игры с малыми мячами, такими как настольный теннис. Можно применять игру в парах с теннисным мячом у стены (игра типа сквош). Во всех этих играх скорость полета мяча или волана большая, и поэтому нагрузка на системы, отвечающие за быстрое реагирование, оказывается в тренировочном занятии максимальной.

Полезными являются и некоторые упражнения без мячей. Например, бег в парах, когда один игрок в паре является ведущим, а второй ведомым. Они бегут трусой и периодически, ведущий резко меняет направление и скорость бега. Ведомый должен мгновенно реагировать на эти изменения, изменять свой бег, как по направлению, так и по скорости. По сигналу тренера бадминтонисты меняются ролями.

Очень эффективными для воспитания быстроты реагирования – упражнения ритмики и аэробики. Бадминтонисты должны иметь максимальную концентрацию на быстроте и точности воспроизведения ритма, темпа действий и правильности выполнения движений.

### Тема: Общефизическая подготовка

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60 м. Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки) (преимущественно в условиях тренировочных сборов). Кроме того, на тренировочных сборах и в летнее время индивидуально можно использовать кроссовую подготовку по пересеченной местности – 20, 30, 40 минут для мальчиков и 15-30 минут для девочек.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, футбол, хоккей пластмассовыми клюшками и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка бадминтониста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

### **Тема: Интегральная подготовка**

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.

### **Тема: Функциональная тренировка**

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.

### **Тема: Прикладно-ориентированная подготовка**

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

### **Тема: Игровая подготовка**

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

### **Тема: Упражнения со специальным оборудованием\***

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени. Использование резиновых петель, гантелей, гирь, дисков в построении тренировочного процесса. Тренировка представляет собой систематический процесс подготовки к специфическим видам нагрузки.

Развивающие и профилактические упражнения с использованием специальных средств/оборудования (резиновые жгуты, петли; медболы; утяжелители; гимнастические палки и т.д.) для развития основных мышечных групп (упражнения для мышц спины; упражнения для мышц груди; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц бёдер и голени), увеличения подвижности суставов, а также для профилактики травм в наиболее подверженных риску топологических областях (коленные суставы, плечевые суставы, поясничный отдел позвоночника).

*\* Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)*

### **3. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации**

В ходе реализации дисциплины К.М.01.03 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: теннис (элективный модуль)» используются следующие **методы текущего контроля успеваемости обучающихся:**

<b>№</b>	<b>Тема и/или раздел</b>	<b>Методы текущего контроля успеваемости</b>
1.	Практический раздел	тестируются нормативы текущего контроля успеваемости.
2.	Практический раздел (самостоятельные учебно-	«Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятию в СДО

	тренировочные занятия в системе дистанционного обучения (СДО))	преподавателю.
--	--	----------------

Форма промежуточной аттестации - зачет

#### 4. Основная литература

1. Быченков, С. В. Теннис : методический сборник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 93 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/49866.html> (дата обращения: 11.10.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Затолокина, Г. В. Физическая культура. Теннис : учебное пособие / Г. В. Затолокина, Н. Н. Чеснокова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. — 56 с. — ISBN 978-5-7782-3583-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91472.html> (дата обращения: 11.10.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 322 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11314-3. - URL: <https://urait.ru/bcode/495012>
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022; Омск: Изд-во ОмГТУ. - 110 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). - ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). - URL: <https://urait.ru/bcode/495814>
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>
6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 146 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11118-7. - URL: <https://urait.ru/bcode/495446>
7. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>
8. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 283 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1081521>
9. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
10. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>
11. Стопани, А. И. Большой теннис : учебное пособие для студентов вузов, колледжей и учащихся старших классов общеобразовательных школ / А. И. Стопани. — Саратов : Ай Пи Ар Букс, 2015. — 49 с. — ISBN 978-5-906-17266-2. — Текст : электронный

// Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/35192.html> (дата обращения: 11.10.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей