

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

**ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта» для направления специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (теннис)» для студентов второго курса дневной формы получения образования

УТВЕРЖДЕНЫ

на заседании кафедры спортивных игр  
протокол № 14 от «28» июня 2024 г.,

\_\_\_\_\_ К.А.Хорошилов

Минск 2024

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

**ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта» для направления специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (теннис)» для студентов третьего курса заочной формы получения образования

УТВЕРЖДЕНЫ

на заседании кафедры спортивных игр  
протокол № 14 от «28» июня 2024 г.,

\_\_\_\_\_ К.А.Хорошилов

Минск 2024

1. Выносливость как физическое качество. Методика развития выносливости.
2. Структура и содержание план-конспекта учебно-тренировочного занятия по теннису.
3. Теннисная площадка и ее оборудование.
4. Удар справа с отскока. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
5. Этапы развития тенниса в РБ. Достижения белорусских теннисистов на международных соревнованиях.
6. История развития тенниса. Возникновение игры и этапы ее развития.
7. Подвижные игры, содержащие элементы технико-тактических приемов тенниса.
8. Основы техники тенниса: «стойка теннисиста», удары с отскока и с лета.
9. Возникновение и развитие тенниса в Республике Беларусь, известные тренеры и спортсмены.
10. Правила безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по теннису.
11. Гибкость как физическое качество. Методика развития гибкости у теннисистов.
12. Биомеханическая характеристика технических приемов.
13. Основы организации и проведения учебно-тренировочных занятий по теннису (поточный, фронтальный, групповой, индивидуальный).
14. Ловкость как физическое качество. Методика развития ловкости у теннисистов.
15. Характеристика специальных физических качеств теннисиста.
16. Характеристика дидактического принципа сознательности и активности.
17. Удар слева с отскока. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
18. Методы обучения, применяемые в теннисе. Их общая классификация и краткая характеристика. Метод строго регламентированного упражнения при обучении технике.
19. Характеристика дидактического принципа наглядности.
20. Удары с лета. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
21. Виды подготовки в теннисе. Определение понятий и содержание.
22. Характеристика дидактических принципов доступности и индивидуализации.
23. Подача. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
24. Средства спортивной тренировки, применяемые в теннисе.
25. Состав судейской коллегии. Обязанности судей, выполняющих различные функции.
26. Удар над головой. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательности.
27. Классификация физических упражнений.
28. Характеристика дидактического принципа непрерывности спортивной тренировки.
29. Сила как физическое качество. Методика развития силы у теннисистов.
30. Общая и специальная физическая подготовка теннисиста. Физические качества, необходимые теннисистам.
31. Правила игры в теннис.
32. Быстрота как физическое качество. Методика развития быстроты у теннисистов.
33. Структура разучивания игровых приемов в теннисе.
34. Фазовый состав приемов техники.
35. Покрытия теннисных кортов. Особенности игры на них.
36. Быстрота как физическое качество. Методика развития быстроты у теннисистов.
37. Особенности разминки в теннисе.
38. Показатели результативности техники (вариативность, минимальная тактическая информативность, экономичность, стабильность).
39. Главный судья и его обязанности.

40. Начальное обучение технике в теннисе. Упражнения для формирования чувства мяча. Использование при обучении технике различных технических устройств.
41. Подготовительные упражнения для обучения техническим приемам в теннисе.
42. Организация проведения соревнований по теннису.
43. Характеристика основополагающих (дидактических) принципов обучения и особенностей их реализации в тренировочном процессе.
44. Подводящие упражнения для обучения техническим приемам в теннисе.
45. Удары с отскока. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
46. Биомеханическая характеристика технических приемов. Фазовый состав приемов техники.
47. Специальные упражнения для обучения техническим приемам в теннисе.
48. Основные характеристики теннисной ракетки (вес, натяжка струн, толщина ручки).
49. Основы методики построения и проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия по теннису.
50. Методы строго регламентированного упражнения.
51. Теннисные мячи, их характеристика, определение пригодности к соревнованию.