

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

**ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

по учебной дисциплине «Система подготовки в избранном виде спорта»  
для направления специальности 1-88 02-01  
«Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по теннису настольному)»  
для студентов третьего 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 «Система подготовки в избранном виде спорта»  
для направления специальности 1-88 02-01  
«Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по теннису настольному)»  
для студентов четвертого курса заочной формы получения образования

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

\_\_\_\_\_ К.А.Хорошилов

Минск 2024

1. История развития тенниса настольного. Возникновение игры и этапы ее развития.
2. Этапы развития тенниса настольного в РБ. Достижения белорусских теннисистов на международных соревнованиях.
3. Определение понятия «спортивная тактика», «стратегия игры», «стиль игры».
4. Цели и задачи совершенствования технико-тактических приемов и действий в теннисе настольном.
5. Основы техники тенниса настольного: «стойка теннисиста», удары «накатом» справа и слева.
6. Техника тенниса настольного. Определение понятия. Классификация техники.
7. Классификация технических приемов в теннисе настольном.
8. Фазовый состав приемов техники.
9. Методы обучения техническим приемам на различных этапах подготовки.
10. Начальное обучение технике в теннисе настольном. Упражнения для формирования чувства мяча. Использование при обучении технике различных технических устройств.
11. Виды подготовки в теннисе настольном.
12. Структура разучивания технических приемов в теннисе настольном.
13. Подача. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
14. Удар справа «топ-спин». Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
15. Удары «подрезка, срезка». Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
16. Удар слева «топ-спин». Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
17. Методы обучения, применяемые в теннисе настольном. Их общая классификация и краткая характеристика. Метод строго регламентированного упражнения при обучении технике.
18. Организация, содержание и проведение научно-исследовательской работы в теннисе настольном.
19. Тактическая система игры преимущественно в дальней зоне стола. Основные тактические задачи.
20. Тактическая система игры преимущественно в ближней зоне стола. Основные тактические задачи.
21. Удар «свеча». Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
22. Средства спортивной тренировки, применяемые в теннисе настольном.
23. Основы тактики и тактической подготовки теннисистов.
24. Комбинированная игра: активная оборона с последующим нападением. Основные тактические задачи.
25. Общая и специальная физическая подготовка теннисиста. Физические качества, необходимые теннисистам.
26. Содержание и структура план-конспекта учебно-тренировочного занятия по теннису настольному.
27. Характеристика специальных физических качеств в теннисе настольном.
28. Сила как физическое качество. Развитие силы у теннисистов.
29. Быстрота как физическое качество. Методика развития быстроты у теннисистов.
30. Гибкость как физическое качество. Методика развития гибкости у теннисистов.
31. Тактика парной игры. Тактические задачи партнеров в парной игре.
32. Ловкость как физическое качество. Методика развития ловкости у теннисистов.
33. Выносливость как физическое качество. Методика развития выносливости.

34. Физические упражнения, применяемые при обучении техническим приемам в теннисе настольном (классификация, краткая характеристика каждого вида).
35. Организация учебно-тренировочного занятия по теннису настольному на этапе спортивного совершенствования (продолжительность и содержание).
36. Характеристика методов научного исследования в теннисе настольном.
37. Специальная психологическая подготовка теннисистов.
38. Предсоревновательные, соревновательные и послесоревновательные психические состояния (характеристика, проявления в соревновательной деятельности, методика регуляции).
39. Средства, методы и формы специальной психологической подготовки теннисистов.
40. Правила игры и методика судейства.
41. Главный судья и его обязанности.
42. Состав судейской коллегии. Обязанности судей, выполняющих различные функции.
43. Место для игры в теннис настольный, оборудование и инвентарь.
44. Расположение партнеров на площадке в парной и игре. Правильное, точное распределение между партнерами игровых обязанностей.
45. Правила безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по теннису настольному.