

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 настольный)» для студентов первого курса дневной формы получения образования

УТВЕРЖДЕНЫ

на заседании кафедры спортивных игр  
протокол № 14 от «26» июня 2025 г.,

\_\_\_\_\_ А.А.Шевцов

Минск 2025

1. Возникновение и начальный этап развития тенниса настольного в мире.
2. Развитие тенниса настольного в СССР и БССР до Великой Отечественной войны.
3. Развитие тенниса настольного в СССР и БССР с 1945 года до выхода на международную арену.
4. Успехи отечественного тенниса настольного на международной спортивной арене.
5. Выдающиеся советские и отечественные спортсмены и тренеры по теннису настольному.
6. Международная Федерация тенниса настольного. История образования, официальный язык. Характеристика международных соревнований, проводимых под эгидой ITTF.
7. Структура федерации тенниса настольного Беларуси. Чемпионаты Беларуси, командные и личные первенства и турниры.
8. Правила игры в теннис настольный: обязанности участников соревнований.
9. Правила соревнований в теннисе настольном: состав судейской коллегии, права и обязанности главного судьи соревнований.
10. Общая характеристика инвентаря для тенниса настольного.
11. Характеристики оборудования и инвентаря для игры в теннис настольный (стол, сетка).
12. Методика подбора инвентаря в зависимости от стиля игры.
13. Накладки для ракеток: виды, характеристика.
14. Правила игры: размер площадки, костюм участника, сопутствующий инвентарь.
15. Учебно-тренировочное занятие по теннису настольному: структура, содержание.
16. Разминка: ее виды и значение.
17. Методические основы проведения разминки.
18. Правила безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по теннису настольному.
19. Методика подбора и составления комплекса общеразвивающих упражнений, для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия по теннису настольному.
20. Методика подачи строевых команд и распоряжений на учебно-тренировочных занятиях по теннису настольному.
21. Определение понятия «сила». Методы и средства развития.
22. Определение понятий «развитие» и «воспитание». Периоды развития детского организма.
23. Определение понятия «гибкость». Методы и средства развития.
24. Определение понятия «выносливость». Методы и средства развития.
25. Определение понятия «быстрота». Методы и средства развития.
26. Методика воспитания силы в учебно-тренировочном процессе спортсменов в теннисе настольном. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
27. Методика воспитания гибкости в учебно-тренировочном процессе спортсменов в теннисе настольном. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
28. Методика воспитания выносливости в учебно-тренировочном процессе спортсменов в теннисе настольном. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.
29. Методика воспитания скоростных способностей в учебно-тренировочном процессе спортсменов в теннисе настольном. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей.

30. Методика воспитания координационных способностей в учебно-тренировочном процессе спортсменов в теннисе настольном. Контрольные упражнения для определения уровня координационных способностей.