

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 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по теннису настольному)» для студентов второго 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. Возникновение и развитие тенниса настольного в Республике Беларусь, известные тренеры и спортсмены.
3. Этапы развития тенниса настольного в РБ. Достижения белорусских теннисистов на международных соревнованиях.
4. Правила игры в теннис настольный.
5. Особенности разминки в теннисе настольном.
6. Средства спортивной тренировки, применяемые в теннисе настольном.
7. Классификация физических упражнений.
8. Подвижные игры, содержащие элементы технико-тактических приемов тенниса настольного.
9. Структура разучивания игровых приемов в теннисе настольном.
10. Фазовый состав приемов техники.
11. Биомеханическая характеристика технических приемов.
12. Начальное обучение технике в теннисе настольном. Упражнения для формирования чувства мяча. Использование при обучении технике различных технических устройств.
13. Подготовительные упражнения для обучения техническим приемам в теннисе настольном.
14. Подводящие упражнения для обучения техническим приемам в теннисе настольном.
15. Основы техники тенниса настольного: «стойка теннисиста», удары справа и слева накатом, топ-спином.
16. Удар справа «топ-спин». Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
17. Удар слева «топ-спин». Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
18. Удар «подрезка». Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
19. Удар «свеча». Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
20. Удар «скидка». Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
21. Подача. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
22. Показатели результативности техники (вариативность, минимальная тактическая информативность, экономичность, стабильность).
23. Правила безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по теннису настольному.
24. Характеристика специальных физических качеств спортсменов в теннисе настольном.
25. Выносливость как физическое качество. Методика развития выносливости.
26. Быстрота как физическое качество. Методика развития быстроты у спортсменов в теннисе настольном.
27. Гибкость как физическое качество. Методика развития гибкости у спортсменов в теннисе настольном.
28. Ловкость как физическое качество. Методика развития ловкости у спортсменов в теннисе настольном.
29. Сила как физическое качество. Методика развития силы у спортсменов в теннисе настольном.
30. Структура и содержание план-конспекта учебно-тренировочного занятия по теннису настольному.

31. Теннисный стол, его размеры и характеристики.
32. Характеристика основополагающих (дидактических) принципов обучения и особенностей их реализации в тренировочном процессе.
33. Характеристика дидактического принципа сознательности и активности.
34. Характеристика дидактического принципа наглядности.
35. Характеристика дидактических принципов доступности и индивидуализации
36. Характеристика дидактического принципа непрерывности спортивной тренировки.
37. Методы обучения, применяемые в теннисе настольном. Их общая классификация и краткая характеристика. Метод строго регламентированного упражнения при обучении технике.
38. Основы организации и проведения учебно-тренировочных занятий по теннису настольному (поточный, фронтальный, групповой, индивидуальный).
39. Виды подготовки в теннисе настольном. Определение понятий и содержание.
40. Общая и специальная физическая подготовка спортсменов в теннисе настольном.
41. Физические качества, необходимые теннисистам
42. Организация проведения соревнований по теннису настольному.
43. Состав судейской коллегии. Обязанности судей, выполняющих различные функции.
44. Главный судья и его обязанности.
45. Характеристики теннисных ракеток.