

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине «Система подготовки избранного вида спорта»
для направления специальности 1-88 02-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по теннису настольному)» для
студентов четвертого курса дневной формы получения образования

УТВЕРЖДЕНЫ

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

А.А.Шевцов

1. История развития тенниса настольного в Республике Беларусь.
2. Общая физическая подготовка теннисистов: задачи, методы и средства.
3. Показатели результативности техники тенниса настольного: вариативность, минимальная тактическая информативность, экономичность, стабильность.
4. История возникновения и развития тенниса настольного в мире.
5. Подвижная игра как специальное подготовительное средство при обучении теннису настольному. Характеристика подвижных игр, содержащих элементы технико-тактических приемов тенниса настольного.
6. Основы техники и технической подготовки теннисистов. Определение понятия «техника игры».
7. Требования к организации и проведению учебно-тренировочного занятия по теннису настольному.
8. Сущность и определение понятия «физическая подготовка» теннисистов.
9. Теннисный стол и его основные характеристики.
10. Медико-биологическое обеспечение тренировочного и соревновательного процессов теннисистов.
11. Методика проведения основной части учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки по теннису настольному.
12. Перемещение теннисного мяча, его полет и взаимодействие с поверхностью стола в теннисе настольном.
13. Основные правила тенниса настольного: размер теннисного стола, характеристики теннисных мячей, характеристики теннисных ракеток.
14. Педагогический контроль уровня физической и технико-тактической подготовленности теннисистов.
15. Приемы техники тенниса настольного. Фазовый состав приемов техники тенниса настольного.
16. Методика спортивного отбора в процессе многолетней спортивной подготовки теннисистов.
17. Характеристики теннисных ракеток (накладок и оснований).
18. Передвижение игрока возле теннисного стола: основные задачи, средства и методы обучения.
19. Взаимосвязь видов спортивной подготовки в тренировочном процессе теннисистов.
20. Структура разучивания игровых приемов тенниса настольного.
21. «Срезка»; техника и методика обучения в теннисе настольном.
22. Методика судейства в теннисе настольном.
23. Гибкость и основы методики ее воспитания в теннисе настольном.
24. Биомеханическая характеристика технических приемов тенниса настольного.
25. Методы организации деятельности учащихся на учебно-тренировочном занятии по теннису настольному.
26. Совершенствование физической подготовки теннисистов: задачи, средства и методы.
27. «Плоский удар»: техника и методика обучения в теннисе настольном.
28. Состав судейской бригады в теннисе настольном. Роль и обязанности судей.
29. Методика проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки по теннису настольному.
30. «Накат»: техника и методика обучения в теннисе настольном.
31. Средства спортивной тренировки теннисистов.
32. Методика проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия в учебно-тренировочных группах по теннису настольному.
33. «Подрезка»; техника и методика обучения в теннисе настольном.

34. Характеристика дидактических принципов и особенности их реализации в тренировочном процессе теннисистов.
35. Методика проведения заключительной части учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки по теннису настольному.
36. «Подставка / блок»; техника и методика обучения в теннисе настольном.
37. Специфические методы спортивной тренировки в теннисе настольном.
38. Методика проведения заключительной части учебно-тренировочного занятия в учебно-тренировочных группах по теннису настольному.
39. «Свеча»; техника и методика обучения в теннисе настольном.
40. Физическое упражнение как основное средство спортивной тренировки в теннисе настольном.
41. Методика проведения основной части учебно-тренировочного занятия в учебно-тренировочных группах по теннису настольному.
42. Поддача; техника и методика обучения в теннисе настольном.
43. Специальная физическая подготовка теннисистов: задачи, методы и средства.
44. Методика проведения основной части учебно-тренировочного занятия в группах высшего спортивного мастерства по теннису настольному.
45. Правила безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по теннису настольному.
46. Общепедагогические методы спортивной тренировки в теннисе настольном.
47. Методика проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия в группах высшего спортивного мастерства по теннису настольному.
48. «Топ-спин»; техника и методика обучения в теннисе настольном.
49. Содержание и структура плана-конспекта учебно-тренировочного занятия по теннису настольному.
50. Врачебно-педагогический контроль в теннисе настольном.
51. Тактика парной игры в теннисе настольном. Основные задачи. Тактические действия теннисистов.
52. Подготовка и управление спортсменами в соревновательном периоде в теннисе настольном.
53. Тактика тенниса настольного. Понятие тактики. Тактические действия теннисиста (стили игры).
54. «Скидка»; техника и методика обучения в теннисе настольном.
55. Современные информационные технологии в научно-исследовательской работе в теннисе настольном.
56. Выносливость и основы методики ее воспитания в теннисе настольном.
57. Техническая подготовка теннисистов: цель, задачи, средства и методы технической подготовки теннисистов различной квалификации.
58. Основы научно-исследовательской работы в теннисе настольном: организация, содержание, методы исследования.
59. Ловкость и основы методики ее воспитания в теннисе настольном.
60. Методика совершенствования технико-тактических приемов и действий в теннисе настольном.
61. Этапы многолетней спортивной подготовки в теннисе настольном, их продолжительность; цель и задачи на каждом этапе подготовки.
62. Быстрота и основы методики ее воспитания в теннисе настольном.
63. Теоретическая подготовка теннисистов: цель, задачи, средства, методы, формы.
64. Общие основы спортивной подготовки теннисистов.
65. Сила и основы методики ее воспитания в теннисе настольном.
66. Тактическая подготовка теннисистов: цель, задачи, средства и методы тактической подготовки теннисистов различной квалификации.

67. Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочного занятия по теннису настольному.

68. Психологическая подготовка теннисистов, определение понятий: психологическая подготовка, психические состояния и методика их регуляции.

69. «Смеш»; техника и методика обучения в теннисе настольном.

70. Планирование и контроль как важные звенья системы управления подготовкой спортсменов в теннисе настольном.

71. Методика проведения заключительной части учебно-тренировочного занятия в группах высшего спортивного мастерства по теннису настольному.

72. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.

73. Антидопинговая политика в современном спорте.

74. Методы обучения в теннисе настольном.

75. «Скрутка»; техника и методика обучения в теннисе настольном.