УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

# **Зачетные и экзаменационные требования**

по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде 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 № 02 от «12» сентября 2023г.

**Зачетные требования**

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. Виды подготовки в теннисе настольном.
4. Характеристика методов научного исследования в теннисе настольном.
5. Организация, содержание и проведение научно-исследовательской работы в теннисе настольном.
6. Определение понятия «спортивная тактика», «стратегия игры», «стиль игры».
7. Начальное обучение технике в теннисе настольном. Упражнения для формирования чувства мяча. Использование при обучении технике различных технических устройств.
8. Классификация технических приемов в теннисе настольном.
9. Основы техники тенниса настольного: «стойка теннисиста», удары накатом справа и слева.
10. Техника тенниса настольного. Определение понятия. Классификация техники.
11. Структура разучивания технических приемов в теннисе настольном. Характеристика этапов.
12. Фазовый состав приемов техники.
13. Средства спортивной тренировки, применяемые в теннисе настольном.
14. Физические упражнения, применяемые при обучении техническим приемам в теннисе настольном (классификация, краткая характеристика каждого вида).
15. Методы обучения техническим приемам на различных этапах подготовки.
16. Удар топ-спин справа. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
17. Удар топ-спин слева. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
18. Удар скидка. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
19. Завершающий удар справа. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
20. Подача. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
21. Место для игры в теннис настольный, оборудование и инвентарь.
22. Правила безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по теннису настольному.

**Экзаменационные требования**

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. Виды подготовки в теннисе настольном.
4. Характеристика методов научного исследования в теннисе настольном.
5. Организация, содержание и проведение научно-исследовательской работы в теннисе настольном.
6. Определение понятия «спортивная тактика», «стратегия игры», «стиль игры».
7. Начальное обучение технике в теннисе настольном. Упражнения для формирования чувства мяча. Использование при обучении технике различных технических устройств.
8. Классификация технических приемов в теннисе настольном.
9. Основы техники тенниса настольного: «стойка теннисиста», удары накатом справа и слева.
10. Техника тенниса настольного. Определение понятия. Классификация техники.
11. Структура разучивания технических приемов в теннисе настольном. Характеристика этапов.
12. Фазовый состав приемов техники.
13. Средства спортивной тренировки, применяемые в теннисе настольном.
14. Физические упражнения, применяемые при обучении техническим приемам в теннисе настольном (классификация, краткая характеристика каждого вида).
15. Методы обучения техническим приемам на различных этапах подготовки.
16. Удар топ-спин справа. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
17. Удар топ-спин слева. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
18. Удар скидка. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
19. Завершающий удар справа. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
20. Подача. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
21. Место для игры в теннис настольный, оборудование и инвентарь.
22. Правила безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по теннису настольному.
23. Характеристика специальных физических качеств спортсменов в теннисе настольном.
24. Выносливость как физическое качество. Методика развития выносливости.
25. Сила как физическое качество. Развитие силы у спортсменов в теннисе настольном.
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. Методы обучения, применяемые в теннисе настольном. Их общая классификация и краткая характеристика. Метод строго регламентированного упражнения при обучении технике.
30. Цели и задачи совершенствования технико-тактических приемов и действий в теннисе настольном.
31. Основы тактики и тактической подготовки спортсменов в теннисе настольном.
32. Тактическая система игры преимущественно в ближней зоне стола. Основные тактические задачи.
33. Тактическая система игры преимущественно в дальней зоне стола. Основные тактические задачи.
34. Тактика парной игры. Тактические задачи партнеров в парной игре.
35. Расположение партнеров на площадке в парной и игре. Правильное, точное распределение между партнерами игровых обязанностей.
36. Правила игры и методика судейства.
37. Состав судейской коллегии. Обязанности судей, выполняющих различные функции.
38. Главный судья и его обязанности.
39. Комбинированная игра: активная оборона в дальней зоне стола. Основные тактические задачи.
40. Общая и специальная физическая подготовка спортсменов в теннисе настольном. Физические качества, необходимые теннисистам.
41. Организация учебно-тренировочного занятия по теннису настольному на этапе спортивного совершенствования (продолжительность и содержание).
42. Содержание и структура план-конспекта учебно-тренировочного занятия по теннису настольному.
43. Специальная психологическая подготовка теннисистов.
44. Средства, методы и формы специальной психологической подготовки спортсменов в теннисе настольном.
45. Предсоревновательные, соревновательные и послесоревновательные психические состояния (характеристика, проявления в соревновательной деятельности, методика регуляции).