

УДК 796.386  
ББК 75.577.6  
Б 26

**Барчукова Г. В.**  
Б 26 Настольный теннис для детей и родителей. — М.: ООО  
«Торговый дом «Советский спорт», 2023. — 160 с.  
ISBN 978-5-00129-208-1

Книга предназначена для родителей и их детей, кому нравится играть в настольный теннис и кто хочет помочь своему ребенку стать быстрым, ловким и здоровым. В книге описывается техника и правила игры в настольный теннис. Даются рекомендации, как организовать самостоятельные занятия настольным теннисом дома и во дворе и весело провести время с семьей. Предлагается много различных игр с мячом и ракеткой, которые помогут ребенку стать смелым, решительным, ответственным, а также разовьют такие качества, как реакция, мышление, внимательность, точность, которые пригодятся и в учебе, и в жизни.

УДК 796.386  
ББК 75.577.6

ISBN 978-5-00129-208-1

© Барчукова Г.В., 2023  
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	3
Введение .....	5
<b>1. Краткая история настольного тенниса .....</b>	<b>7</b>
<b>2. О пользе занятий настольным теннисом .....</b>	<b>18</b>
<b>3. Воспитание личности ребенка в занятиях настольным теннисом .....</b>	<b>26</b>
<b>4. Техника безопасности в занятиях с детьми настольным теннисом .....</b>	<b>30</b>
<b>5. Подбор инвентаря для занятий настольным теннисом .....</b>	<b>33</b>
<b>6. Методика занятий настольным теннисом с ребенком .....</b>	<b>43</b>
<b>7. Последовательность обучения элементам техники игры в настольный теннис .....</b>	<b>62</b>
<b>8. Школа мяча .....</b>	<b>64</b>
<b>9. Осваиваем базовые элементы техники игры в настольный теннис .....</b>	<b>69</b>
<b>10. Школа передвижений .....</b>	<b>79</b>
<b>11. Школа мяча и ракетки .....</b>	<b>83</b>
<b>12. Техника выполнения ударов по мячу .....</b>	<b>93</b>
<b>13. Школа ударов .....</b>	<b>110</b>
<b>14. Десять уроков настольного тенниса .....</b>	<b>124</b>
<b>15. Основные правила игры в настольный теннис .....</b>	<b>149</b>
<b>16. Как организовать соревнования по настольному теннису .....</b>	<b>153</b>
<b>ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ! .....</b>	<b>157</b>
Вместо послесловия .....	157