

УДК 796
ББК 75.577.6
К 88

Печатается по решению научно-методического совета филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске.

Рецензенты:

Брель П. Ю., доцент кафедры физического воспитания ИрНИТУ, к.п.н.
Чергинец В. П., доцент кафедры спортивных дисциплин Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», к.п.н., доцент

К 88 Кugno Э.Э. Настольный теннис: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / Э.Э. Кugno, К.В. Якимов. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2015. – 103 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для освоения дисциплины студентами высших учебных заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура». В пособии изложены практические материалы и рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий, а также раскрыты основные аспекты содержания игры в настольный теннис.

Предлагаемые разделы пособия могут быть полезны для преподавателей и студентов высших профессиональных и средних профессиональных, специальных учебных заведений, а также для всех занимающихся физической культурой и спортом.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА В МИРЕ	4
1.1. Возникновение и развитие настольного тенниса.....	4
1.2. Становление настольного тенниса как вида спорта.....	7
1.3. Настольный теннис в мире в XX веке.....	8
1.4. Развитие настольного тенниса в России и СССР.....	12
Вопросы для самоконтроля	19
Глава 2. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	20
2.1. Техника игры в настольный теннис.....	20
2.2. Тактика игры в настольный теннис.....	25
2.3. Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля.....	30
Глава 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	31
3.1. Структура и содержание учебного занятия.....	31
3.2. Последовательность обучения отдельным элементам игры.....	33
3.3. Методы обучения отдельным элементам игры.....	47
3.4. Вспомогательные средства обучения отдельным элементам игры.....	48
3.5. Восемь уроков обучения элементам игры в настольный теннис.....	49
Глава 4. ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	58
Глава 5 . СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА ВО ВСЕМ МИРЕ	101
ЛИТЕРАТУРА	103