

А.Н. Амелин В.А. Пашинин

Настольный Теннис



М.М. Вартаян
В.В. Команов



БЕСЕДЫ О НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

МЕТОДИКА И ПРАКТИКА



ФЕДЕРАЦИЯ
НАСТОЛЬНОГО
ТЕННИСА
РОССИИ

В.В. КОМАНОВ

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ГЛАЗАМИ ТРЕНЕРА

Практика и методика



МОСКВА, 2012

М. - В. М. БОГУШАС

Играем В настольный теннис



СПОРТ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ

МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

ПРОГРАММЫ

ДЛЯ СИСТЕМЫ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

*Для детско-юношеских спортивных школ
и специализированных детско-юношеских школ
олимпийского резерва*

Москва, 1999 год

Автор - кандидат педагогических наук Ю.П.Байгулов.

В работе над программой принимал участие заслуженный тренер СССР и Р Ф С.Д.Щипрахов.

Рецензент - Заведующий отделом теории и методики детского и юношеского спорта Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук П.В.Квашук.

Программа подготовлена к изданию Республиканской специализированной детско-юношеской школой олимпийского резерва Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации (О.Е.Лёвочкина, А.М.Винер, Л.А.Громыко).

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

1. Организационно-методические рекомендации по подготовке юных игроков в настольном теннисе
2. Группы начальной подготовки 1-3 годов обучения
3. Учебно-тренировочные группы 1-2 годов обучения
4. Учебно-тренировочные группы 3-4 годов обучения
5. Группы спортивного совершенствования 1-2 годов обучения
6. Группы высшего спортивного мастерства 1-6 годов обучения
7. Психологическая подготовка
8. Медико-биологический контроль
9. Восстановительные средства и мероприятия
10. Инструкторская и судейская практика
11. Воспитательная работа
12. Приложения:

- Описание упражнений
- Нормы спортивного инвентаря, оборудования и спортивной формы, необходимых для организации и проведения занятий

13. Список рекомендуемой литературы

СУЛТАНОВ БҒ
ТРЕНЕР ДЮСШ

**У МЕНЯ
СЕКРЕТОВ
НЕТ...**



Техника

ТЕХНИК

НАСТОЛЫНИ

Федеральное агентство по физической культуре и спорту
Федерация настольного тенниса России

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

2006

2008

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

+ документация для судейства на CD



Подготовлена комиссией по правилам Комитета судей и рефери Федерации настольного тенниса России (ФНТР) в составе: Панов Г.Г., Кизилов А.В., Мазяев К.М., Хохлов Р.П.
Ответственный за подготовку сборника Правил – председатель Комитета судей и рефери ФНТР: Терёшкин Н.П.

Настольный теннис. Правила соревнований (под ред. Терёшкина Н.П.) – М.: ВистаСпорт, 2006. – 132 с.
ISBN 5-9900521-2-1

В данном издании изложены правила игры, рассматриваются наиболее важные вопросы работы судейских коллегий, дается рекомендация по организации и проведению соревнований. Разработаны в соответствии с Правилами, принятыми Международной федерацией настольного тенниса (ITTF). Предназначены для спортсменов, тренеров, судей, организаторов соревнований и широкого круга любителей настольного тенниса.

© ООО "ВистаСпорт" (верстка и оформление)
ISBN 5-9900521-2-1

Подписано в печать 04.10.2006. Формат 70x100/24. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. п. л.: 7,1. Тираж 2500 экз. Заказ № 661.
Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии ЗАО "ТДДС-Столица-8"
123154, г. Москва, бул. Генерала Карбышева, 5-2-64

1. ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ, УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

1.1 Виды соревнований

1.1.1 Соревнования по настольному теннису подразделяют на:

- ♦ личные, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно;
 - ♦ командные, в которых результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом;
 - ♦ лично-командные, т.е. такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом;
 - ♦ командно-личные, т.е. такие командные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно команде в целом и каждому участнику отдельно.
- 1.1.2 Каждый вид соревнований может состоять из:
- ♦ одиночных встреч: мужских, женских;
 - ♦ парных встреч: мужских, женских, смешанных.
- 1.1.3 Виды соревнований определяются Положением о соревнованиях.

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ
ШКОЛ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС



ПРОГРАММА

УДК 796/799
ББК 75.577.6
Н32

Программа одобрена Федерацией настольного тенниса России

Программа разработана авторским коллективом:

Г.В. Барчукова – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики индивидуально-игровых видов спорта Российского государственного университета физической культуры спорта и туризма (РГУФК), действительный член Академии педагогических и социальных наук, заслуженный работник высшей школы, мастер спорта СССР;

В.А. Воробьев – доцент кафедры теории и методики индивидуально-игровых видов спорта РГУФК, заслуженный тренер России, мастер спорта СССР;
О.В. Матыцин – доктор педагогических наук, профессор, ректор Российского университета физической культуры, спорта и туризма (РГУФК), заведующий кафедрой теории и методики индивидуально-игровых видов спорта РГУФК, заслуженный тренер России, мастер спорта СССР, член научного комитета Международной федерации настольного тенниса и Комитета по развитию юношеского спорта Европейского союза настольного тенниса.

Рецензенты:

Ю.М. Портнов – заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, доктор педагогических наук, профессор, действительный член Российской академии образования;

В.А. Голенко – заведующий кафедрой теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, доктор педагогических наук, профессор;

А.А. Старожилец – старший тренер МГФСО, заслуженный тренер России.

Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
ISBN 5-85009-929-8

УДК 796/799
ББК 75.577.6

ISBN 5-85009-929-8

© Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, 2004
© Коллектив авторов, 2004
© Оформление. Издательство «Советский спорт», 2004

ВВЕДЕНИЕ

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом не только сделала его популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры инвалидов и чемпионы мира среди ветеранов.

Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ), образованная в 1926 году, в настоящее время является одной из самых представительных международных спортивных объединений и насчитывает свыше 140 стран – членов ИТТФ. Благодаря массовости, популярности и подлинно спортивному характеру, настольный теннис в ноябре 1977 года был признан Международным олимпийским комитетом олимпийским видом спорта, а в 1988 году дебютировал в XXII летних Олимпийских играх в Сеуле. В семье игровых видов спорта настольный теннис – один из наиболее популярных олимпийских видов спорта: на олимпийских турнирах разыгрываются 4 комплекта медалей (в мужском и женском одиночных разрядах и в мужском и женском парных разрядах).

Данная примерная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортив-