

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
История возникновения настольного тенниса	5
Основные направления физической подготовки теннисистов	7
Основные положения технической и тактической подготовки теннисистов	10
Инвентарь для настольного тенниса	29
Основные технические элементы	31
Полезные советы начинающим теннисистам	42
Советы по передвижению у стола	45
Тренировочные занятия	46
Правила проведения соревнований	50
Критерии отбора игроков	52
Программный материал 1 курса	53
Программный материал 2 курса	62
Программный материал 3 курса	65
Программный материал 4 курса	68
Терминология и правила игры	70