

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения в настольном теннисе	6
Техника перемещения, держания ракетки, игровых стоек в настольном теннисе. Методика обучения	11
Техника ударов в настольном теннисе. Методика обучения	17
Техника подач в настольном теннисе. Методика обучения	29
ЛИТЕРАТУРА	32