






методика обучение настольный теннис










Загрузок: 2867 Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★
Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет    

  196  Нравится 100  Твитнуть  +1  50  95

 161 комментариев 



Саша
Благодарочка за все!
1 минуту назад



Ангелина
Побольше бы таких сайтов.
1 минуту назад



Гриша
Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!
1 минуту назад



Марина
Всем советую, качает быстро.
1 минуту назад



Леша
не поверил глазам, есть все. спасибо!
1 минуту назад



Оксана
Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.
1 минуту назад

- ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования Ульяновский государственный технический университет НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС: СРЕДСТВА И МЕТОДЫ УЧЕБНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССОВ В ВУЗЕ Учебное пособие Составитель В. Н. Буянов Ульяновск 2006 - УДК 796.386 (075) Рецензенты : Зверев А.П. – к.п.н., доцент, декан факультета физической культуры и спорта Ульяновского государственного педагогического университета Вальцев В.В. – к.п.н... Министерство образования и науки Республики Казахстан Павлодарский государственный университет им. С. Торайгырова Факультет химических технологий и естественных наук Кафедра физической культуры и спорта МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ Учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей Павлодар Кереку 2009 УДК 378.02 (075.8)... 1 - горизонтальный жесткий хват; 2 - мягкий хват; 3 - хват пером; 4 - подача мяча; 5 - плоский удар толчком слева без вращения мяча; 6 - подставка: а) слева без вращения, ракетка проходит на высоте отскока мяча; б) слева с обратным вращением, ракетка перемещается за мячом сверху вниз; в) с поступательным вращением, ракетка перемещается снизу вверх за мячом; 7 - выполнение удара с полукруга слева; 8 - низкий укороченный удар отбивается подставкой ракетки с броском к столу... КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Методическое пособие Казань-2014 Печатается по решению Общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта Казанского (Приволжского) Федерального Университета Составители: Нуруллин И.Ф., старший преподаватель Рязов В.Г., старший преподаватель Свиригина Л.А... Эта книга - первый отечественный учебник, в котором обобщены и систематизированы современные научные исследования и передовой опыт ведущих специалистов по настольному теннису. В учебнике рассмотрены исторические этапы развития настольного тенниса, эволюция правил игры, научные основы её техники и тактики, представлена сбалансированная, целостная, предельно детализированная система подготовки игроков в настольный теннис, показаны методы тренировки. ВЫСШЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ Г. В. БАРЧУКОВА, В. М. М. БОГУШАС, О. В. МАТЬЦИН ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА Под редакцией профессора Г. В. Барчуковой Рекомендовано Учебно методическим объединением по образованию в области физической культуры и спорта в качестве учебника для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 022300 — Физическая культура и спорт Москва 2006 УДК 796.386(075.8) ББК 75.574я73 Б24 Р е ц е н з е н т ы: доктор педагогических наук... Начинать учиться играть в настольный теннис лучше всего с самых простых ударов. В своей элементарной форме толчок — это очень простой удар. Им можно овладеть в течение одного занятия. Часто начинающие пренебрегают этим ударом и желают побыстрее приступить к освоению более сложных и выигрышных элементов. Но толчок обоснованно требует к себе длительного внимания по многим причинам. Как известно, одной из главных задач теории и практики спорта является разработка технологии процесса подготовки спортсмена [43, 45, 113, 115, 116, 175 и др.]. Она строится как круглогодичный и многолетний процесс, направленный на достижение максимальных спортивных результатов [44, 74, 114, 115 и др.]. При этом важно обеспечить преобладание задач, средств и методов тренировки на всех этапах подготовки [173].