

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ**

Кафедра фізичної культури і здоров'я

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з навчальної роботи
проф. Інна СТАШЕВСЬКА

“ _____ ” _____ 20__ року

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Програма та навчально-методичні матеріали
до секції спортивного вдосконалення
для студентів I-IV курсів усіх спеціальностей.

Харків, ХДАК, 2020

УДК 796.342(073)
ББК 75.574 р30-2
Н 32

Рекомендовано кафедрою фізичної культури і здоров'я
(протокол № 1 від 21 серпня 2020 р.)

Укладач:

Гончар В.В. викладач.

Настільний теніс: Програма та навчально-методичні матеріали
Н 32 до курсу за вибором для студентів I-IV курсів усіх спеціальностей.
/Харківська державна академія культури;
Уклад: Гончар В.В. – Х., 2020. – 15 с.

Навчальний курс “Настільний теніс” є навчальною дисципліною циклу гуманітарної підготовки фахівців зі спеціальностей Харківської державної академії культури відповідно до освітньо-кваліфікаційної характеристики.

Зміст курсу розкриває теоретичні відомості з настільного тенісу, технічну та тактичну підготовку, крім цього орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке необхідне для навчання цього курсу. Настільний теніс зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу при навчанні технічних прийомів, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих, захисних та атакуючих прийомів техніки гри.

Для викладачів, студентів.

УДК 796.342
ББК 75.574 р30-2

© Харківська державна академія культури. 2020
© Гончар В.В., 2020

Завдання курсу за вибором “Настільний теніс”

- 1) розширити уявлення студентів про предмет фізичне виховання, використовуючи вправи спеціальної фізичної підготовки
- 2) розглянути зміст навчального матеріалу та засвоїти теоретичні відомості й техніко-тактичну підготовку
- 3) вивчити технічні прийоми з настільного тенісу, враховуючи поєднання з вправами спеціальної фізичної підготовки
- 4) дотримуючись методики послідовності вивчення підготовчих, захисних та атакуючих прийомів техніки гри, підвищити рівень загальної фізичної підготовки учнів.
- 5) підготувати студентів до складання випробувань (навчальних нормативів) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з настільного тенісу.
- 6) сформулювати власний досвід студентів щодо практичного застосування теорії для виконання студентами завдань, що містять практичні дії, для підготовки та участі у змаганнях з настільного тенісу.

Зміст і структура дисципліни

Навчальна дисципліна розрахована на 4 роки. На етапах навчання здійснюється розвиток фізичних показників та спеціальних технічних якостей гри в настільний теніс.

Зміст навчального матеріалу

1 РІК НАВЧАННЯ

Теоретичні відомості:

- Історія розвитку настільного тенісу в світі.
- Загальна характеристика гри у настільний теніс.

Техніко-тактична підготовка

- Ігрова стійка тенісиста, її різновид.
- Хватка ракетки, види хваток.
- Переміщення тенісистів.
- Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові)
- Набивання м'яча.
- Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар).
- Прийом подачі.

2 РІК НАВЧАННЯ

Теоретичні відомості

- Історія розвитку настільного тенісу в Україні, регіоні.
- Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс.
- Техніка безпеки під час занять настільним тенісом.
- Правила змагань.
- Суддівство.

Техніко-тактична підготовка

- Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.
- Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва, "свічка".
- Виконання серійних захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.
- Удосконалення подач з нижнім обертом м'яча.

3 РІК НАВЧАННЯ

Теоретичні відомості

- Роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту.
- Основи організації та проведення змагань з настільного тенісу.

Техніко-тактична підготовка

- Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.
- Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін.
- Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.
- Удосконалення подач з верхнім обертом м'яча.

4 РІК НАВЧАННЯ

Теоретичні відомості

- Особливості фізичної підготовки тенісистів з урахуванням віку та статі.
- Розвиток основних фізичних якостей тенісистів.
- Правила контролю та самоконтролю під час занять настільним тенісом.
- Профілактика спортивного травматизму.

Техніко-тактична підготовка

- Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів техніки гри.
- Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого.
- Удосконалення прийому подач з нижнім та змішаним обертом м'яча.
- Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів техніки гри.
- Гра атакуючого проти атакуючого.
- Удосконалення прийому подач з верхнім та змішаним обертом м'яча.
- Змагання серед студентів секції та гра 2х2.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН КУРСУ

Зміст навчального матеріалу	Вимоги до рівня підготовки студентів	к-ть годин
Загальна характеристика гри настільний теніс	Характеризує основні правила гри, об'єктивні умови діяльності в настільному тенісі.	6
Ігрова стійка тенісиста, її різновиди.	Володіє основними стійками.	6
Хватки ракетки, види хватки	Володіє різними способами хватки ракетки	6
Переміщення тенісистів	Виконує основні стійки та переміщення тенісиста	4
Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові)	Володіє різновидами переміщення	4
Набивання м'яча	Виконує набивання м'яча на зовнішній та внутрішній сторонах ракетки	6
Виконання основних технічних прийомів	Виконує поштовховий удар з партнером	6
Подачі м'яча	Виконує подачі м'яча (човник, маятник, віяло)	8
Прийом подачі	Володіє прийомом подачі	6
Істрія розвитку настільного тенісу в Україні, регіоні	Розкриває місце українського та регіонального настільного тенісу	4
Загальні характеристики інвентарю для гри в наст.теніс	Володіє званнями про правила гри та основний інвентар для гри в наст. теніс	6
Техніка безпеки під час занять настільним тенісом	Дотримується правил техніки безпеки під час занять настільним тенісом	4
Правила змагань	Володіє знаннями про проведення гри та основним інвентарем для гри в настільний теніс	4
Суддівство	Володіє знаннями про правила гри і суддівства	4
Класифікація технічних прийомів у наст. тенісі.	Виконує захисні прийоми техніки гри: підрізки справа та зліва	6
Виконання захисних прийомів техніки гри	Виконує підрізки справа та зліва, "свічки", подачі з нижнім обертом м'яча.	6
Виконання серій захисних прийомів по прямій та діагоналі	Здійснює серії захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі	6
Удосконалення подач з нижнім обертом м'яча	Виконує подачі з нижнім обертом м'яча	6
Основи організації та проведення змагань з настільного тенісу	Володіє знаннями з організації та проведення змагань з настільного тенісу	4
Використання атакуючих прийомів техніки гри	Виконує атакуючі прийоми техніки гри: накати справа та зліва, удари	6
Виконання контрудару	Володіє прийомами техніки гри: накат справа та зліва, контрудари	6
Виконання серій атакуючих	Виконує серію атакуючих прийомів техніки гри по	6

прийомів техніки гри по прямій та діагоналі	прямій та діагоналі	
---	---------------------	--

Орієнтовні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи		рівні компетентності			
			низький	середні	достатній	високий
1 рік навчання	Набивання (жонглювання) м'яча ракеткою	чол.	25	30	40	45
		жін.	20	35	30	35
	Виконання серії поштовхових ударів з партнером	чол.	15	18	21	24
		жін.	12	15	18	21
2 рік навчання	Виконання подачі з нижнім обертом м'яча (кількість влучень з 10 подач у ближню зону)	чол.	2	5	7	9
		жін.	1	3	5	7
	Виконання серії підрізки справа або зліва партнером по прямих	чол.	15	18	21	24
		жін.	12	15	18	21
3 рік навчання	Виконання подачі з верхнім обертом м'яча (кількість влучень 10 подач у дальню зону подачі)	чол.	2	5	7	9
		жін.	1	3	5	7
	Виконання серії накатів справа або зліва з партнером по прямих	чол.	15	18	21	24
		жін.	12	15	18	21
4 рік навчання	Виконання подачі з нижнім боковим обертом м'яча (кількість влучень з 10 подач у ближню зону подачі)	чол.	2	5	7	9
		жін.	1	3	5	7
	Виконання серії ударів справа або зліва з партнером по діагоналі	чол.	15	18	21	24
		жін.	12	15	18	21

Обладнання, необхідне для вивчення модуля "Настільний теніс"

№ п/п	Обладнання	Кількість
1	Спортивний зал	
2	Тенісні столи	3 шт.
3	Ракетки для тенісу настільного	16 шт.
4	Сітки для тенісу настільного	3 шт.
5	Шари тенісні	100 шт.

Додаток до програми з настільного тенісу

Офіційні спортивні правила Спеціальної Олімпіади повинні використовуватися на всіх змаганнях з настільному тенісу, що проводяться Спеціальною Олімпіадою. Як міжнародна спортивна організація, Спеціальна Олімпіада розробила ці правила на основі правил Міжнародної Федерації настільного тенісу (International Table Tennis Federation - ITTF) і Національних Федерацій. При проведенні змагань різних рівнів необхідно керуватися Правилами ITTF чи національних федерацій за виключенням випадків, коли ці Правила суперечать положенням Офіційних спортивних правил Спеціальної Олімпіади.

РОЗДІЛ 1 ОФІЦІЙНІ ВИДИ ПРОГРАМИ

1. Особисті змагання
2. Парні змагання
3. Змішані парні змагання
4. Змагання для гравців на візках
5. Змагання з індивідуальної майстерності
6. Парні змагання за програмою Об'єднаного Спорту
7. Змішані парні змагання за програмою Об'єднаного Спорту

Наступні види програми призначені для спортсменів з низьким рівнем здібностей

8. Точна подача
9. Володіння ракеткою
10. Удар у відповідь (Повернений удар)

РОЗДІЛ 2 ІНВЕНТАР

1. Стіл

- а) Поверхня столу прямокутної форми 2,74 метри (9футов) в довжину і 1,525 метри (5 футів) завширшки розташована горизонтально на висоті 76 см (2 фути 6 дюймів) від підлоги.
- б) Стіл може бути зроблений з будь-якого матеріалу, який забезпечує стандартний відскок не менше 22см (8 футів 3/4 дюйма) і не більш 25см (9 футів 3/4 дюйма), коли м'яч падає з висоти 30,5см (12 дюйма). Біла лінія шириною 2см (3/4 дюйма) обмежує краї поверхні столу. Розрізняють бокові лінії і кінцеві лінії.
- в) Для парних ігор, поверхня столу повинна бути розділена пополам білою «центральною» лінією шириною 3 мм (1/8 дюйма), паралельною двом бічним лініям. Лінія центру є частиною кожної з половин столу.
- г) Ігрова поверхня включає верхні краї столу.

2. Сітка

- а) Ігрова поверхня ділиться на два майданчики рівних розмірів сіткою, розташованою паралельно лініям краю столу.
- б) Сітка прикріплена шнурами до двох вертикальних стовпчиків заввишки 15,25см (6 дюймів).
- в) Довжина сітки (разом з кріпленням) – 183 см(6 футів). Висота сітки над ігровою поверхнею столу -15,25см (6 дюймів). Краї сітки повинні щільно прилягати до стовпчиків.
- г) Комплект ігрової сітки включає сітку, підвісний шнур та опорні стійки з зажимами для кріплення до столу

3. М'яч

- а) Діаметр - 40мм (1 1/2 дюйма).
- б) Вага - 2,7 грама.
- в) М'яч повинен бути виготовлений з целулоїду або подібного пластика. Він повинен бути матово білим або оранжевим.

4. Ракетка

- а) Ракетка може мати будь-який розмір, форму і вагу.
- б) Лопать ракетки повинна бути дерев'яною, плоскою, твердою, рівномірної товщини.
- в) Не менше 85% товщини ударної частини ракетки повинно бути виготовлено із натурального дерева.
- г) Ударна частина повинна бути укріплена волокнистим матеріалом, таким як вуглепластик, скловолокно або пресований папір. Товщина шару - не більше 7,5% загальної товщини ударної частини або не більш 0,35мм.
- д) Сторона лопаті, що використовується для удару по м'ячу, повинна бути покрита гумою з одношаровим(зовнішнім) або двошаровим типу «сендвіч» крапковим рифленням. Товщина накладки, включаючи адгезивний шар не повинна бути більше 2мм (1/16 дюйма) при односторонньому рифленні і 4мм (3/16 дюйма) при двосторонньому.
- е) Покриття не повинне виходити за краї лопаті. Та частина лопаті, яка наближається до рукоятки і вважається її частиною, може бути не покрита взагалі або покрита будь-яким матеріалом.
- ж) Перед початком гри і при заміні ракетки під час гри гравець повинен продемонструвати супротивнику і судді ракетку, яку він має намір використовувати, і дати їм можливість оглянути її.
- з) Поверхня однієї із сторін лопаті повинна бути червоного кольору, інша - чорного. Бічна сторона лопаті повинна бути матовою (не білою). Використання ракетки із зміною поверхні або кольору лопаті, що виникла в результаті випадкового пошкодження або зносу, дозволяється за умови, що поверхня лопаті істотно не змінена.

5. Визначення

- а) Розіграш - період часу, коли м'яч у грі.
- б) Перегравання (Втрачена подача) - подача, в результаті якої очко не було зараховано.
- в) Очко – зарахований результат закінченого розіграшу
- г) Рука з ракеткою (Граюча рука) - рука, що тримає ракетку.
- д) Вільна рука - рука, вільна від ракетки.
- е) Гравець «б'є» по м'ячу, якщо він торкається м'яча ракеткою, яка знаходиться у руці
- ж) Гравець «заважає» м'ячу, якщо він яким-небудь чином до його торкається (наприклад, одягом), коли той ще не встиг перетнути кінцевої лінії ігрового майданчику, не торкнувшись при цьому поверхні столу.
- з) «Подаючий» - гравець, який подає кульку.
- і) «Приймаючий» - гравець, який відбиває кульку.
- к) Суддя - той, хто призначений для здійснення контролю за ходом зустрічі.
- л) М'яч вважається таким, що перелетів через сітку, якщо він перемістився над, під або зовні її проекції, або якщо після подачі м'яч відскочив і повернувся на сторону столу гравця
- м) Вважається, що кінцева лінія має продовження в обох напрямках.

РОЗДІЛ 3 ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ

Основні правила для особистих і парних ігор.

1. Партія

- а) Партія вважається виграною гравцем (парою), першим хто набрав 11 очок. Якщо у обох гравців (обох пар) по 10 очок, виграє той гравець (пара), який набирає на два очки більше, ніж суперник.

2. Зустріч .

- в) Зустріч складається з трьох або п'яти партій.

3. Вибір сторін. Право першої подачі.

- а) Вибір сторін і право першої подачі визначаються киданням монети.
- б) Гравець, що виграв, одержує право:

* Вибрати подавати або приймати першому. Його суперник одержує право вибору сторони.

* Вибрати сторону. Його суперник одержує право вибору подавати або приймати першому.

* В парних іграх пара .що виграла повинна вирішити, хто з партнерів подаватиме.

в) В першій партії зустрічі протилежна пара повинна вирішити, хто з партнерів прийматиме першим.

- г) В наступних партіях подаюча пара визначає першого подаючого.

Перший приймаючий визначається автоматично, відповідно першому подаючому.

4. Зміна сторін

- а) Гравець або пара, що почала гру на одній із сторін, починає наступну гру на протилежній стороні, і так продовжується протягом всього щогла.
- б) В останній можливій партії зустрічі гравці міняються сторонами, коли один з гравців (пара) набирає 5 очок.

5. Порядок гри

- а) В особистих іграх, подаючий повинен зробити правильну подачу, приймаючий - правильно відбити, потім подаючий і приймаючий відбивають кульку по черзі.
- б) В парних іграх, подаючий повинен зробити правильну подачу, приймаючий - правильно відбити. Потім партнер подаючого повинен відбити кульку, а партнер першого приймаючого повинен його прийняти і так далі.

6. Перехід подачі

- а) Після зміни результату на 2 очки право подачі переходить до приймаючого гравця та далі по черзі до завершення гри. Якщо обидва гравці чи пари набрали по 10 очок чи використовується прискорена система гри, перехід права подачі здійснюється після зміни результату на 1 очко.

б) Парні ігри:

* Перші 2 подачі робить гравець з пари, що отримала право подач. Їх приймає відповідний гравець протилежної пари.

* Другі 2 подачі робить гравець, що приймав перші 2 подачі . Їх приймає партнер першого подаючого.

* Треті 2 подачі робить партнер першого подаючого. Їх приймає партнер першого приймаючого.

* Четверті 2 подачі робить партнер першого приймаючого. Їх приймає перший подаючий.

* П'ята подача подається і приймається так само як перша подача.

Цей порядок зберігається до кінця гри або до рахунку 20.

* В кожній партії парного зустрічі порядок подачі повинен бути протиставлений порядку попередньої партії.

в) При досягненні рахунку 10:10 кожний гравець робить тільки по одній подачі (в тій же черговості) до кінця гри

г) Гравець або пара, що подавала в даній партії першою, в наступній партії приймає. І так до кінця матчу.

7. Порушення порядку подачі і зміни сторін

а) Якщо помилково гравці не помінялися сторонами в потрібний момент, гра повинна бути перервана, як тільки знайдена помилка, і відновлена після зміни сторін.

б) Якщо помилково гравець подає або приймає не по черзі, гра повинна бути перервана, як тільки знайдена помилка, і відновлена подачею того гравця, який повинен подавати при даному рахунку.

в) Очки, набрані до виявлення помилки, вважаються дійсними.

8. Правильна подача

- а) Перед подачею м'яч покоїться на відкритій, рівній долоні вільної руки. Великий палець руки вільний, решта пальців стиснута разом.
- б) Вільна рука та ракетка знаходяться вище за рівень ігрової поверхні столу з того моменту, коли кулька лежить на долоні, і до моменту удару ракетки по кульці.
- в) Подаючий повинен підкинути м'яч вертикально вгору (тільки рукою і без підкручування) на висоту не менше 16 см (6 дюймів).
- г) Поки м'яч падає, гравець повинен встигнути ударити по ньому ракеткою так, щоб він спочатку торкнувся сторони майданчика подаючого, а потім перелетів через сітку і торкнувся сторони майданчика супротивника.
- д) В парних зустрічах м'яч повинен торкатися правої половини майданчика подаючого і приймаючого гравця.
- е) Якщо подаючому гравцю не вдається відбити м'яч, він втрачає очко.
- ж) У момент подачі необхідно, щоб м'яч знаходився за лінією краю столу або її уявного продовження, але не далі, ніж найдальша від сітки частина тіла подаючого, за винятком голови, рук і ніг.
- з) У випадках невідповідності виконання правильної подачі очко присуджується супернику без будь-якого попередження. Виключення робиться в тому випадку, якщо у судді на початку матчу виникають сумніви в правильності подачі. Він може перервати гру і попередити подаючого, не присуджуючи очко супернику. Надалі, якщо дії того ж гравця ставляться під сумнів, гравець програє очко.

* Вимога строгого дотримання описаного методу подачі може бути ослаблена, якщо гравець фізично нездатний його виконати, про що суддя повинен бути попереджений перед грою.

9. Правильний прийом

- а) Необхідно відбити м'яч так, щоб він перелетів через сітку і торкнувся сторони столу супротивника (прямо або після торкання сітки).
- б) Якщо м'яч після торкання майданчика супротивника відскакує від нього у зворотньому напрямі перетнувши лінію сітки, по ньому може бути завданий удар, що переправляє його на протилежний майданчик.

10. М'яч в грі

- а) М'яч знаходиться в грі з моменту подачі і до моменту її торкання чого-небудь окрім ігрової поверхні, сітки, ракетки, зап'ястка руки, в якій гравець тримає ракетку, або до моменту зупинки гри з нарахуванням або без нарахування очка.

11. Загублена подача

Зустріч може бути зупинена без нарахування очка в наступних випадках:

- а) Якщо при подачі м'яч торкається сітки або стійки, при цьому в основному подача є правильною, або якщо приймаючий гравець пропускає подачу.

- б) Якщо подача, на думку судді, відбувається тоді, коли суперник ще не готовий відбити м'яч, при умові, що не приймаючий гравець ні його партнер не роблять спробу вдарити по м'ячу.
- в) Якщо, на думку судді, помилка при подачі або прийомі відбулася із причини, не залежної від гравця.
- г) Якщо зустріч перервана для усунення порушення порядку зміни сторін.
- д) Якщо зустріч перервана для попередження гравця, в правильності подачі якого виникли сумніви.
- є) Якщо порушено умови зустріч, які на думку судді, можуть вплинути на результат 12. Втрата очка

Гравець втрачає очко в наступних випадках:

- а) Якщо йому не вдається зробити правильну подачу
- б) Якщо йому не вдається правильно відбити м'яч
- в) Якщо він яким-небудь чином перешкодив м'ячу
- г) Якщо він відбив м'яч стороною ракетки із забороненим покриттям
- д) Якщо він яким-небудь чином зсунув поверхню столу під час гри
- є) Якщо він під час гри торкнувся ігрової поверхні вільною рукою
- е) Якщо він яким-небудь чином торкнувся сітки, коли м'яч була в грі
- ж) В парних іграх: якщо він відбив м'яч не у свою чергу

Змагання з індивідуальної майстерності.

а) Набивання м'яча рукою:

Гравець відбиває м'яч від столу однією рукою або двома руками протягом 30 секунд. Він може ловити м'яч рукою чи ударити по ньому, отримуючи по одному очку кожний раз, коли м'яч торкнеться руки. Якщо від гравця йде один м'яч, йому дається інший і продовжується відлік часу виконання вправи.

б) Набивання м'яча ракеткою:

Гравець відбиває м'яч ракеткою вгору протягом 30 секунд. За кожний удар присуджується очко. Якщо від гравця йде один м'яч, йому дається інший і продовжується відлік часу виконання вправи.

в) Удар справа:

Гравець стоїть з одного боку столу, з другого боку йому підкидають п'ять м'ячів так, щоб він міг продемонструвати удар справа. Очко присуджується за кожний успішний удар (при цьому м'яч повинен торкнутися протилежної сторони столу). Гравцю присуджується п'ять очок, якщо м'яч потрапляє влюбий із квадратів подачі.

г) Удар зліва (Бекхенд):

Умови ті ж, що і при ударі справа, тільки гравцю підкидають м'яч так, щоб він міг продемонструвати бекхенд.

д) подача:

Гравець подає п'ять м'ячів з правої сторони столу і п'ять – з лівої. очко присуджується, якщо м'яч потрапив у відповідну зону подачі.

є) Кінцевий результат:

Для отримання кінцевого результату складаються очки, отримані в п'яти видах змагань з індивідуальної майстерності.

Об'єднаний спорт. Парні та змішані парні зустрічі.

а) Кожна команда складається з одного атлета і одного партнера.

б) Команда сама визначає порядок подач.

Володіння ракеткою

а) протягом 30 секунд гравець набиває м'яч стільки разів, скільки це можливо.

б) Якщо від гравця йде один м'яч, йому дають інший і рахунок продовжується

в) Гравцю надається дві спроби по 30 секунд. Зараховуються очки того періоду, в якому їх було набрано більше

Удар у відповідь (повернений м'яч)

а) Гравець стоїть з одного боку столу, офіційний представник ігор, людина, яка підкидає йому м'ячі – з іншого.

б) М'ячі підкидаються таким чином, щоб атлет зміг продемонструвати удар справа.

в) Очко присуджується гравцю в тому випадку, якщо він успішно відбив м'яч. Щоб очко зарахувалося, м'яч повинен торкнутися сітки або сторони столу гравця.

г) П'ять очок присуджується гравцю в тому випадку, якщо м'яч, який він відбив, потрапляє в відповідну зону подачі. При цьому гравець не одержує очко, яке звичайно присуджується за успішно відбитий м'яч.

д) Гравець повинен відбити п'ять м'ячів.

є) Максимальне число набраних очок – 25.

Література:

1. "Настольный теннис" учебное пособие. ЛЯН ЧЖО-ХУЭЙ, ФУ ЦИ-ФАН Москва 1960г.
2. Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. «Умей владеть ракеткой»-ЛЕНИЗДАТ-1989
3. Лапина Т.Н., Теннис, пинг-понг Издательство:ВНУ-Санкт-Петербург 2005г
4. Фридерман Э.Я. Настольный теннис. Издательство Олимпия Пресс 2005
5. Барчукова Г.В., Богушас О.В., Матыцин В.М, "Теория и методика настольного тенниса" .М. –1978
6. Буянов В.Н., Средства и методы обучения теннисистов в вузе. - Ульяновск: УлГТУ, 2003. - 60 с.
7. Валетов М.Р., Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов: Методические рекомендации. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. - 26 с.