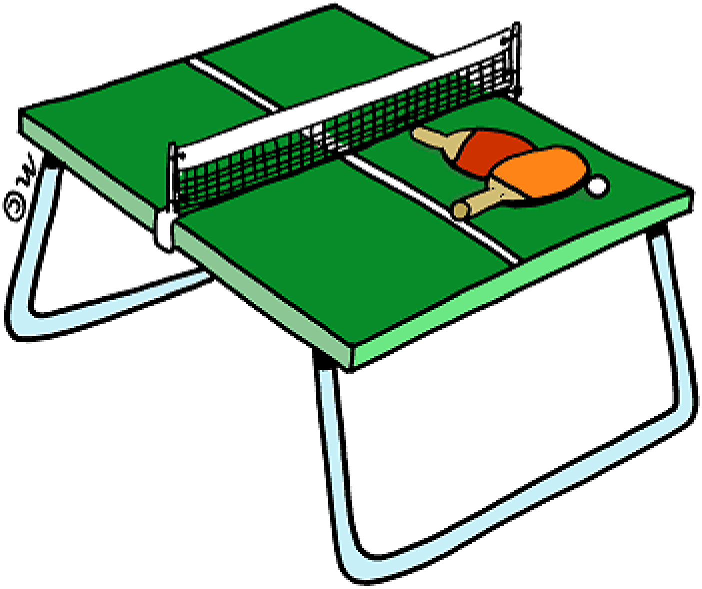
ԵՐԵՎԱՆԻ Վ.ԲՐՅՈՒՍՈՎԻ ԱՆՎԱՆ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԼԵԶՎԱԲԱՆԱԿԱՆ
ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Ս. Ա. ՄԱԼԽԱՍՅԱՆ, Ռ. Ա. ԲԵԳՈՅԱՆ



ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍ
ԲՈՒՀ-ԵՐԻ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

/ուսումնական ձեռնարկ/

Երևան
«Լինգվա» հրատ.
2011

ՀՏԴ 796.386 (07)
ԳՄԴ 75.574 ց 73
Մ 163

Տպագրվում է Վ. Բրյուսովի անվան պետական լեզվաբանական համալսարանի գիտխորհրդի որոշմամբ

Գրախոսներ՝ ՀՀ վաստակավոր մարզիչ, պրոֆեսոր
Հ.Հ. Մելքոնյան
Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վաստակավոր գործիչ՝ ***Բ.Բուռնազյան***
Մ. գ. թ. պրոֆեսոր՝ ***Ա.Գրիգորյան***

Մալխասյան Ս.
Մ 163 Սեղանի թենիսը ԲՈՒՀ-երի ուսանողների համար: Ուսումնական ձեռնարկ
/*Ս.Մալխասյան, Ռ. Բեգոյան.- Եր.: Լինգվա, 2011. – 60էջ:*

Ուսումնա-մեթոդական ձեռնարկի նպատակն է պետական և հավատարմագրված ԲՈՒՅ-երի ուսանողներին և դասախոսներին ծանոթացնել սեղանի թենիսի մարզումների առանձնահատկությունների հետ:

Ուսումնա-մեթոդական ձեռնարկը ընդգրկում է սեղանի թենիսի ուսուցման մարզման ընդհանուր հիմունքները,խաղի նոր կանոնները և հատկապես օրինակելի պլան կոնսպեկտները, որոնք ուղեցույց կհանդիսանան մարզիչների և ուսանողների համար:

Ուսումնա-մեթոդական ձեռնարկը անկասկած մեծ հետաքրքրություն կառաջացնի ինչպես մարզիկների և մարզիչների, այնպես էլ ֆիզիկական կուլտուրայի բնագավառի մասնագետների շրջանում:

ՀՏԴ 796.386 (07)
ԳՄԴ 75.574 ց 73

ISBN 978-9939-56-073-1

© Մալխասյան Ս., 2011թ.
© «Լինգվա», 2011թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Առաջաբան 3
Գլուխ I
Սեղանի թենիսի Հիմնական կանոնները 5
Գլուխ II
Սեղանի թենիսի Մարզման ընդհանուր հիմունքները 14
Գլուխ III
ԲՈՒՀ-երի ուսանողների հետ սեղանի թենիսի
պատրաստության առանձնահատկությունները.........................18
Գլուխ IV
Օրինակելի կոնսպեկտներ ԲՈՒՀ-երի ուսանողների համար......42
Գլուխ V
Մրցումների անցկացման համակարգերը...................................53
Գրականության ցանկ 57