

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Астрахани
«Начальная школа – детский сад №106 «Ёлочка»
ул. Коммунистическая, д.62,
E-mail shkolasadelochka106@rambler.ru тел.факс (8512)25-44-80

Принято:
Решением педагогического
совета №1 МБОУ г.
Астрахани «НШДС№106»
(протокол №1 от 30.08.2023)

Утверждаю:
Директор МБОУ г. Астрахани
«НШДС№106»
_____ Е. А. Соловьева
(приказ №01-01-217 от 31.08.2023)

Программа дополнительного образования

«Настольный теннис»

для дошкольного и начального общего образования.

Срок освоения программы 3 года
(от бдо 9 лет.)

Составители:
Величко Н. Г., учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по настольному теннису является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В основу программы положены нормативные требования ФГОС по физической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса.

Программа дополнительного образования секции «Настольный теннис» регламентируется следующими документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (утв.на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобрнауки России 3 июня 2003 года)
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- уставом МБОУ г. Астрахани «НШДС №106».

Теннис – спортивная игра сочетает в себе элементы различных видов спорта. Теннис требует проявления не только физических качеств, но и внимания в течении длительного времени, быстрой реакции, игровой интуиции и твердой воли. Настольный теннис – индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется направленностью на развитие двигательных качеств, координации.

Теннис позволяет развить у учащихся такие качества как быстрота, выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника и др.

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта,

предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди занимающейся молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы: Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис определился ее популярностью, доступностью, учебно-материальной базой ОО. Очень важно, чтобы обучающийся мог после занятий снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Программа направлена на создание условий для развития личности занимающихся, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия обучающихся, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир занимающихся, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современного общеобразовательного процесса у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса занимающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Основная цель данной программы – обучение технике и тактике настольного тенниса, содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся, воспитание личности, умеющей думать, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы

заключаются в добровольности, заинтересованности обучающихся в получении знаний, а также возможности занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом, если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях, проводимых в ОО, большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации обучающихся с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Форма организации обучающихся на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- инструктаж (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы в соответствующей технике);
- самооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- индивидуальные задания (в каждом разделе);
- пример.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса.

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Преподаватель-руководитель секции использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

Программа рассчитана на 3 года (306 часов) обучения детей в возрасте от 6 до 9 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Программа предусматривает **следующие этапы** подготовки игрока по настольному теннису:

- 1 год занятий** – спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный;
- 2 год занятий** - учебно-тренировочный, соревновательный;
- 3 год занятий** – спортивного совершенствования, соревновательный.

Требования к уровню подготовки обучающихся. На *спортивно-оздоровительном этапе* зачисляются учащиеся школы, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На *этапе начальной подготовки* ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На *учебно-тренировочном* этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На *этапе спортивного совершенствования* проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства.

Нормативы для перехода на учебно-тренировочный этап (общефизические).

юноши

№	Вид упражнения	Возраст			
		6 лет	7 лет	8 лет	9 лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31	30,8-26
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55	56-67
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215
8.	Бег 60м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14

девушки

№	Вид упражнения	Возраст			
		6-лет	7-лет	8-лет	9-лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33	32,8-28

5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40	41-52	
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127	
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155	156-180	
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9	

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

Общая направленность трехлетней подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным.
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Соотношение нагрузки и видов упражнений на разных этапах обучения.

1 год занятий

Спортивно-оздоровительный этап: общефизическая подготовка (20ч), правила игры в настольный теннис (5ч), теоретическая подготовка (10ч) базовая техника игры в настольный теннис(20ч).

Этап начальной подготовки: основы тактики (7ч), игровая практика (40ч)

2 год занятий

Учебно-тренировочный этап: Специальная физическая подготовка (25ч), техника настольного тенниса (30). Индивидуальная и парная игровая практика (47ч)

3 год занятий

Этап спортивного совершенствования: Специальная физическая подготовка (22ч), тактика и техника (38ч), игровая практика (34ч), соревновательная практика (8ч)

2. Учебно - тематический план.

1 год обучения	
Тема учебного занятия	Количество часов
Физическая культура и спорт в России	1
Состояние и развитие настольного тенниса в России	1
Воспитание волевых качеств спортсмена	1
Профилактика травм	1
Специальные термины	1
Основы тактики игры	2
Основы техники игры	3
Правила игры в настольный теннис	5
Упражнения на быстроту и ловкость	6
Упражнения на гибкость	4
Силовые упражнения	5
Упражнения на выносливость	5
Упражнения с ракеткой и шариком	4
Техника подачи толчком	4
Игра толчком справа и слева	4
Атакующие удары по диагонали	4
Атакующие удары по линии	4
Игра в защите	4
Тактические схемы	7
Игра с тренером	2
Выполнение подач разными ударами	3
Игра в разных направлениях	3
Игра на счет разученными ударами	4
Игра с коротких и длинных мячей	3
Групповые игры	4
Отработка ударов накатом	6
Отработка ударов срезкой	6
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	3
Сдача нормативов	2
Итого	102
2 год обучения	
Атакующие удары справа разной силы и направления	4
Атакующие удары слева разной силы и направления	4
Удары подставкой	4
Удары срезкой справа	4
Удары срезкой слева	4
Удары накатом справа	4
Удары накатом слева	4
Чередование ударов различных стилей	2
Упражнения на быстроту и ловкость	6
Упражнения на гибкость	4
Силовые упражнения	5
Упражнения на выносливость	5
Специальные физические упражнения	5
Передвижение	2

Комбинации	5
Подача различными ударами	5
Прием подачи	5
Игра топ-спином	5
Упражнения в парной игре	5
Отработка игры в защите	6
Переход от защиты к атаке	6
Игра с тренером	8
Итого за год	102
3 год обучения	
Подача срезкой	3
Подача накатом	3
Подача боковым вращением	3
Техника приема подач разных видов	3
Тактика быстрой атаки после подачи	5
Тактика атаки после толчка	5
Тактика атаки после подрезки	5
Тактика атаки после наката	5
Контроль игры срезками	5
Топ-спин справа	6
Топ-спин слева	6
Техника выполнения ударов по высокому мячу	2
Стиль игры топ-спин + атакующий удар	7
Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин	7
Стиль игры подрезка + атакующий удар	7
Соревновательная практика	8
Специальные физические упражнения	22
Итого за год	102
Итого за 3 года	306

3. Содержание программы

Первый год обучения.

I. Введение.

Вводные занятия.

Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения на выносливость.

Упражнения на гибкость. Настольный теннис в системе физического воспитания.

II. Общая физическая подготовка.

Упражнения на ловкость.

Упражнения на быстроту.

Упражнения на координацию движения.

Упражнения на развитие силовых качеств.

Упражнение на развитие прыгучести.

Спортивные и подвижные игры.

Подведение итогов.

III. Специальная физическая подготовка.

Прыжковые упражнения с предметами.
Прыжковые упражнения с отягощением.
Бег на короткие дистанции.
Челночный бег.
Бег с остановками.
Упражнения на гимнастической стенке.
Упражнение с мячом.
Упражнение с набивным мячом.
Отработка прием подачи.
Упражнения на быстроту и ловкость.
Подведение итогов.

IV. Техника игры.

Способы держания ракетки.
Стойка и перемещение теннисиста.
Подачи.
Имитация подачи мяча.
«Маятник».
«Челнок».
Удары.
Удар толчком слева.
Удар подставка.
Удар накат слева.
Удар накат справа.
Удар подрезка слева.
Удар «крученая свеча».
Удар «Стоп».
Удар подача и ее прием.
Плоский удар.
Накат открытой ракеткой справа.
Накат закрытой ракеткой слева.
Короткий накат.
Длинный накат.
Подрезка открытой ракеткой.
Подрезка закрытой ракеткой.
Топ-спин справа.
Топ-спин слева.
Удар подрезка справа.
Итоговое занятие.

V. Тактика игры.

Передвижение теннисиста.
Тактика игры нападения.
Тактика игры защиты.
Тактические действия в парной игре в защите и нападении.
Учебно - тренировочные игры:
Специальные физ. упражнения.
Итоговое занятие.

VI. Участие в соревнованиях

Участие на личное первенство.

VII Подведение итогов за 1-ый год обучения

Подведение итогов. Сдача нормативов.

Второй год обучения.

I. Введение

Вводное занятие.

Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам.

II. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения

Упражнения на выносливость.

Упражнения на гибкость.

Упражнения на ловкость.

Упражнения на быстроту.

Упражнения на координацию движения.

Упражнения на развитие силовых качеств.

Упражнение на развитие прыгучести.

Спортивные и подвижные игры.

Подведение итогов.

III. Специальная физическая подготовка.

Прыжковые упражнения с предметами.

Прыжковые упражнения с отягощением.

Бег на короткие дистанции.

Челночный бег.

Бег с остановками.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнение с мячом.

Упражнение с набивным мячом.

Отработка прием подачи.

Упражнения на быстроту и ловкость.

Подведение итогов.

IV. Техника игры.

Стойка и перемещение теннисиста.

Подачи.

«Маятник».

«Веер».

Удары.

Удар толчком слева.

Удар подставка.

Удар накат слева.

Удар накат справа.

Удар подрезка слева.

Удар подрезка справа.

Удар «крученая свеча».

Игра толчком.

Отработка техники подачи.

Подача накатом.

Накат открытой ракеткой справа.

Накат закрытой ракеткой слева.

Короткий накат.

Длинный накат.
Топ-спин справа.
Топ-спин слева.
Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
Атакующие удары справа.
Атакующие удары слева.
Итоговое занятие.

V. Тактика игры.

Передвижение теннисиста.
Комбинации применяемые в теннисе.
Тактика игры нападения.
Тактика игры защиты.
Тактические действия в парной игре в защите и нападении.
Переход от защите к атаке.
Учебно – тренировочные игры.
В одиночном разряде.
В парном разряде.
Специальные физ. упражнения.
Итоговое занятие.

VI. Участие в соревнованиях.

Участие в районных соревнованиях.
Участие на личное первенство.

VII. Подведение итогов за 2-ой год обучения

Подведение итогов. Сдача нормативов

Третий год обучения.

I. Введение.

Вводное занятие.
Инструктаж по технике безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам.

II. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.
Упражнения на выносливость.
Упражнения на гибкость.
Упражнения на ловкость.
Упражнения на быстроту.
Упражнения на координацию движения.
Упражнения на развитие силовых качеств.
Упражнение на развитие прыгучести.
Спортивные и подвижные игры.
Подведение итогов.

III. Специальная физическая подготовка.

Прыжковые упражнения с предметами.
Прыжковые упражнения с отягощением.
Бег на короткие дистанции.
Челночный бег.
Бег с остановками.
Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнение с мячом.
Упражнение с набивным мячом.
Отработка прием подачи.
Упражнения на быстроту и ловкость.
Подведение итогов.

IV. Техника игры.

Стойка и перемещение теннисиста.
Подачи.
Удар толчком слева.
Удар подставка.
Удар накат слева.
Удар накат справа.
Удар подрезка слева.
Удар подрезка справа.
Удар «крученая свеча».
Игра толчком.
Отработка техники подачи.
Подача накатом.
Накат открытой ракеткой справа.
Накат закрытой ракеткой слева.
Короткий накат.
Длинный накат.
Топ-спин справа.
Топ-спин слева.
Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
Атакующие удары справа.
Атакующие удары слева.
Атакующие удары справа разной силы и направления.
Атакующие удары слева разной силы и направления.
Чередование ударов различных стилей.
Игра на счет разученными ударами.
Игра с коротких и длинных мячей.
Игра в различных направлениях.
Отработка игры в защите.
Переход от защиты к атаке.
Итоговое занятие.

V. Тактика игры.

Передвижение теннисиста.
Комбинации применяемые в теннисе.
Тактика игры нападения.
Тактика игры защиты.
Тактические действия в парной игре в защите и нападении.
Переход от защите к атаке.
Учебно - тренировочные игры.
В одиночном разряде.
В парном разряде.
Специальные физические упражнения.
Итоговое занятие.

VI. Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях между школами.

Участие на личном первенстве.

Выступление перед родителями

VII. Подведение итогов за 3-ий год обучения.

Подведение итогов.

Сдача нормативов.

4. Методическое обеспечение программы.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей детей, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются.

Устойчивых характер игры задает определенные формы поведения подростков, порождающие новые запросы.

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь.

- комплект гимнастический и атлетический;
- комплект для настольного тенниса;
- комплект для общефизической подготовки (ОФП).

Подведение по теме проходит в виде оценки качества выполнения того или иного упражнения.

Ожидаемый результат.

В результате трехлетнего освоения программы теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками
- умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников тренера).

По окончании обучения **учащиеся знают:**

- методику занятий;
- методику подготовки игры в теннис.

Список использованной литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995.
7. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
8. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979г.