

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области

**«ПРОВЕРЕНО»**

Заместитель директора  
по УВР

---

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ СОШ  
«ОЦ» Южный город»  
поселок Придорожный  
В.М.Кильдюшкин

---

Приказ № 252 од  
от «01» сентября 2022г.

## **Рабочая программа**

### **курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»**

Направление: «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Форма организации: учебный курс

Уровень, класс

ООО, 5-8 кл.

Количество часов по учебному плану

- в неделю-1ч.

- в год-34ч.

**Разработал:**

педагог внеурочной деятельности  
Сергеева Т. Ю.

2022 год

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования. Данная программа адресована учащимся 5-8 классов и направлена на укрепление здоровья учащихся, формирования навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, морально – волевых качеств.

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р, направленных на повышение эффективности воспитательной деятельности в системе физической культуры и спорта, формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.

**Отличительная особенность** образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

**Педагогическая целесообразность:** занятия по программе «Настольный теннис» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств таких как координация, быстрота, выносливость, ловкость.,

При обучении технических приемов формируется потребность ребенка в движении и его удовлетворение от результатов двигательной деятельности, развиваются психические и личностные качества.

Основное достоинство программы – это доступность, простота реализации, эффективность и направленность на развитие и коррекцию физических качеств детей, раскрытию их творческих способностей средствами настольного тенниса.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы колеблется 11 – 15 лет

**Сроки реализации программы:** 1 год.

Режим занятий в неделю 1 час/нед., 34 час/год

**Цель программы** - создание особой образовательной среды для творческого, личностного и профессионального самоопределения детей посредством регулярных занятий настольным теннисом с учетом их способностей и склонностей.

**Задачи программы:**

- *обучающие* - поэтапное обучение технике и тактике игры в настольный теннис;
- *развивающие* - развитие образного и логического мышления, интеллекта и психологической устойчивости в экстремальных (соревновательных) ситуациях;
- *воспитательные* - воспитание волевых, настойчивых, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, способных к адаптации в коллективе и готовности выполнять роль гражданина;
- *оздоровительные* - формирование здорового образа жизни.

## **Планируемые результаты**

### Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с тренером и другими спортсменами давать эмоциональную оценку деятельности команды на тренировке,
- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;
- адекватно воспринимать оценку тренера, игроков, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий, оценивать правильность выполнения спортивного действия.

#### Коммуникативные результаты:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнерами.

#### Предметные результаты:

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы 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.

Основные виды деятельности учащихся: • выполнение различных упражнений; • участие в спартакиадах; • самостоятельная работа;

**Место учебного курса в плане внеурочной деятельности «Настольный теннис»:** учебный курс предназначен для обучающихся 5–8-х классов; рассчитан на 1 час в неделю в каждом классе.

	<b>5-8 й классы</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	_1
<b>Количество часов в год</b>	__34

**Формы проведения занятий учебного курса:**

- Беседы, презентации
- Практические задания, показательные выступления
- Спортивные игры и соревнования
- Олимпиады

#### **Учебно – тематический план**

№	Наименование модуля	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Базовый подготовительный	1	10	11
2	Базовый основной	1	14	15
3	Базовый поддерживающий	1	7	8
Итого		3	31	34

#### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течении года используется тестирование (контрольные упражнения)

## Модуль Базовый подготовительный

**Цель:** создание базового уровня развития физических и специальных двигательных качеств. Освоение начальных технических навыков и умений.

**Задачи:**

Обучающие:

- формирование знаний о здоровом образе жизни (режим дня, закаливание, гигиена, физическая зарядка)
- Обучение правильному способу удержания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Обучение базовой техники выполнения ударов (откидка слева и справа), передвижений.
- Ознакомление с правилами игры в настольный теннис.

Развивающие:

- Развитие физических качеств и способностей, характерных для игроков настольного тенниса: быстроты, ловкости, гибкости, координации движений

Воспитательные:

- Воспитание волевых качеств (дисциплинированности, активности, организованности)
- Формирование детского коллектива
- Привитие интереса к регулярным занятиям настольным теннисом

**Ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- Влияние физических упражнений на организм человека
- Основные правила игры в настольный теннис
- Правила техники безопасности на занятиях

Обучающийся должен уметь:

- Правильно удерживать ракетку
- Выполнять стойку теннисиста

Содержание и методика контрольных испытаний:

*Общая физическая подготовка:*

1. Прыжок в длину с места – прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат, длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;
2. Прыжки со скакалкой одинарные – по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество прыжков за 45 сек. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом в 2 мин. В зачет идет лучший результат.

*Техническая подготовка:*

1. Оценивается хватка ракетки и игровая стойка;
2. Набивание мяча ладонной стороной ракетки – дается 2 попытки, засчитывается наибольшее количество набиваний на ракетке;
3. Набивание мяча тыльной стороной ракетки - дается 2 попытки, засчитывается наибольшее количество набиваний на ракетке;

4. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки – дается 2 попытки, засчитывается наибольшее количество набиваний на ракетке.
5. Откидка слева – выполняются удары на столе, испытание проводит тренер. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера. Дается 2 попытки, засчитывается наилучший результат.
6. Откидка справа – прием норматива описан в «откидке слева».
7. подача откидкой слева – дается 10 попыток, засчитывается количество подач, выполненных без нарушений правил.
8. подача откидкой справа - прием норматива описан в «подача откидкой слева».

### Учебно – тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Правила поведения учащихся на занятиях. История появления и развития настольного тенниса. Подвижные игры. Эстафеты.	1	1	2	Беседа, наблюдение
2	Общеразвивающие упражнения. Обучение хватке ракетки и игровой стойке. Удержание мяча на ракетке. Эстафеты.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
3	Общеразвивающие упражнения. Откидка слева у тренировочной стенки, у стола. подача откидкой слева. Передвижения		1	1	
4	Общеразвивающие упражнения. Обучение откидке справа. Имитация откидки справа.		1	1	Беседа, наблюдение
5	Общеразвивающие упражнения. Откидка справа у тренировочной стенки, у стола. подача откидкой справа. Передвижения.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
6	Общеразвивающие		1	1	Беседа, наблюдение

	упражнения. Откидка справа у тренировочной стенки, у стола. Подача откидкой справа. Передвижения.				
7	Общеразвивающие упражнения. Откидка справа у тренировочной стенки, у стола. Подача откидкой справа. Передвижения.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
8	Общеразвивающие упражнения. Игра поочередно откидкой справа и слева с перемещениями. Эстафеты.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
9	Общеразвивающие упражнения. Игра поочередно откидкой справа и слева с перемещениями. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
10	Контрольные нормативы.		1	1	Тестирование
<b>Итого:</b>		<b>1</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	

## Содержание модуля Базового подготовительного курса

### Теоретическая подготовка - 1 час

1. Правила поведения учащихся на занятиях, техника безопасности. История появления и развития настольного тенниса. Понятие «физическая культура». Её значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России. Занятия физическими упражнениями в режиме дня, закаливание, правильное питание юного спортсмена – 1 час.

### Практическая подготовка – 10 часов

#### *Общеразвивающие упражнения:*

#### 1. Упражнения без предметов:

- Для подвижности в суставах: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых, коленных суставах; сгибание и разгибание стоп ног; рывки руками назад-вверх, в сторону.
- Для туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, пружинящие наклоны, круговые движения туловищем.



- Для ног: из положения стоя маховые движения вперед, назад и в стороны; выпады с различными пружинящими движениями, ходьба выпадами; приседания, прыжки с продвижением вперед, на одной, двух ногах.
2. Упражнения с предметами:
    - Прыжки со скакалкой;
    - Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча из положений сидя, стоя, лежа одной и двумя руками, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и во время бега, метание мяча в цель, метание мяча на дальность.
  3. Легкоатлетические упражнения:
    - Ходьба и бег в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, бег высоко поднимая колени. Бег в различном темпе с изменением направления и скорости.

*Подвижные игры и эстафеты:* игры и эстафеты с элементами бега для развития силы, быстроты и ловкости движений, точности выполнения заданий, проявлением внимания и самостоятельности при выполнении действий, выносливости для победы в игре, эстафеты с теннисной ракеткой и мячом для закрепления технических элементов.

*Упражнения с мячом и ракеткой:* удержание мяча на ладонной стороне ракетки и удержание мяча на тыльной стороне ракетки на месте, передвигаясь по прямой или огибая различные предметы, ускоряясь и замедляя шаги.

Жонглирование мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки в стойке теннисиста, стоя на месте, с небольшими передвижениями вправо-влево или вперед-назад, ведение мяча ракеткой об пол, стоя на месте или передвигаясь по указанию преподавателя. Жонглирование мячом поочередно о ракетку и об пол.

*Овладение техникой ударов (откидка слева и справа):* имитация ударов откидкой справа (слева) перед зеркалом, с ракеткой, имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий, одиночные и серийные передвижения и удары, игра откидкой слева (справа) у тренировочной стены, на половине стола, с тренером на столе, тренировочные соревнования по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

## **Модуль Базовый основной**

***Цель:*** создание базового уровня развития физических и специальных двигательных качеств. Освоение начальных технических навыков и умений.

***Задачи:***

**Обучающие:**

- Формирование знаний о здоровом образе жизни;
- Обучение техники выполнения ударов (накат слева и справа, подачи накатом слева и справа, подрезка слева и справа, подачи подрезкой слева и справа) и передвижений;
- изучение правил игры в настольный теннис;
- привитие навыков соревновательной деятельности;

### Развивающие:

- развитие физических качеств и способностей – быстроты, ловкости, координации движений;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

### **Ожидаемые результаты:**

#### Обучающийся должен знать:

- сведения о здоровом образе жизни;
- иметь представление о технике выполнения изученных ударов и передвижений
- краткие правила игры в настольный теннис

#### Обучающийся должен уметь:

- Выполнять откидки слева и справа, накаты слева и справа, подрезки слева и справа, подачи, правильно перемещаться при игре на столе

#### Содержание и методика контрольных испытаний:

##### *Общая физическая подготовка:*

1. Прыжок в длину с места – техника исполнения упражнения описана в модуле 1.
2. Прыжки со скакалкой одинарные – техника исполнения упражнения описана в модуле 1.
3. Подъем из положения лежа в положение сидя – исходное положение лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течении 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

##### *Техническая подготовка:*

1. Накат справа – выполняются удары на столе, испытание проводит тренер. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера. Дается 2 попытки, засчитывается наилучший результат;
2. Накат слева – прием норматива описан в «накат справа»;
3. Сочетание наката справа и слева – прием норматива описан в «накат справа»
4. Подача накатом слева - дается 10 попыток, засчитывается количество подач, выполненных без нарушений правил;

5. Подача накатом справа – прием норматива описан в «подача накатом слева».

### Учебно - тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Правила настольного тенниса	1	1	2	Беседа, наблюдение, соревнования.
2	ОФП. СФП. Накат и контрнакат справа. Подача накатом справа. Передвижения.		1	1	Беседа, наблюдение.
3	ОФП.СФП. Накат и контрнакат справа. Подача накатом справа. Передвижения.		1	1	Беседа, наблюдение.
4	ОФП.СФП. Накат и контрнакат справа. Подача накатом справа. Передвижения.		1	1	Беседа, наблюдение.
5	ОФП. СФП. Накат и контрнакат слева. Подача накатом слева. Передвижения.		1	1	Беседа, наблюдение.
6	ОФП. СФП. Накат и контрнакат слева. Подача накатом слева. Передвижения.		1	1	Беседа, наблюдение.
7	ОФП. СФП. Накат и контрнакат слева. Подача накатом слева. Передвижения.		1	1	Беседа, наблюдение.
8	ОФП. СФП. Игра поочередно накатом справа и слева с передвижениями вправо-влево, вперед - назад.		1	1	Беседа, наблюдение.
9	ОФП. СФП. Подставка (блок) справа и слева. Передвижения.		1	1	Беседа, наблюдение.
10	ОФП. СФП. Подставка (блок) справа и слева. Передвижения.		1	1	Беседа, наблюдение.
11	ОФП. СФП. Подрезка слева. Подача подрезкой слева. Передвижения.		1	1	Беседа, наблюдение.
12	ОФП. СФП. Подрезка слева. Подача подрезкой слева. Передвижения.		1	1	Беседа, наблюдение.
13	Правила настольного тенниса. Подрезка справа. Подача подрезкой справа.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования.

	Передвижения. Подвижные игры.				
14	Контрольные испытания		1	1	Тестирование
<b>Итого:</b>		<b>1</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	

## Содержание модуля базового основного

Теоретическая подготовка – 1 час

1. Правила настольного тенниса- 1 час.

Практическая подготовка – 14 часов

*Общая физическая подготовка:* общеразвивающие упражнения из 1 модуля.

*Специальная физическая подготовка* – для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук: прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях, прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо, приставные шаги и выпады, бег скрестным шагом в различных направлениях, прыжки через гимнастическую скамейку, выпрыгивания из приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание), имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад, упражнения с набивными мячами разного веса, метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

*Техническая подготовка* - овладение техникой ударов (накатов слева и справа, подрезок слева и справа, подач): имитация ударов накато́м справа (слева) и подрезкой справа (слева) на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное), имитация ударов накато́м и подрезкой на простейших тренировочных тренажерах, имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий, игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе, выполнение подач разными ударами, игра на счет разученными ударами;

*Подвижные игры:* групповые игры – «круговая», «один против всех», «круговая – с тренером», «вышибалы».

### Модуль Базовый поддерживающий

**Цель:** закрепление ранее изученных теоретических и практических знаний и умений.

**Задачи:**

Обучающие:

- совершенствование техники выполнения ударов справа и слева;
- совершенствование техники передвижения и развитие координационных способностей;

Развивающие:

- повышение уровня общей и специальной подготовленности;

Воспитательные:

- Развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- Формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- Развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

***Ожидаемые результаты***

Обучающийся должен знать:

- правила игры в настольный теннис и использовать их на практике;
- спортивную терминологию;
- о лучших теннисистах г. Самары и России.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять основные технические элементы н/тенниса (откидка, накат, подрезка, подачи)

Содержание и методика контрольных испытаний:

Контрольные испытания из модуля 2.

**Учебно - тематический план**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Правила настольного тенниса. Совершенствование подрезки слева. Передвижения. Подача подрезкой слева.	1	1	2	Беседа, наблюдение
2	ОФП. СФП. Совершенствование подрезки слева. Передвижения. Подача подрезкой слева.		1	1	Беседа, наблюдение
3	ОФП. СФП. Совершенствование подрезки справа. Передвижения. Подача подрезкой справа.		1	1	Беседа, наблюдение
4	Сочетание подрезки слева и справа. Тактические комбинации.		1	1	Беседа, наблюдение
5	ОФП. СФП. Совершенствование наката справа. Передвижения.		1	1	Беседа, наблюдение

	Подача накатом справа.				
6	ОФП. СФП. Сочетание ударов накатом слева и справа. Передвижения. Игра на счет.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
7	Контрольные испытания.		1	1	Тестирование
<b>Итого:</b>		<b>1</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	

## Содержание модуля базового поддерживающего

Теоретическая подготовка – 1 часа

1. Правила настольного тенниса – 1 часа;

Практическая подготовка – 7 часов

*Общая физическая подготовка:* общеразвивающие упражнения из 1 модуля.

*Специальная физическая подготовка:* упражнения из 2 модуля.

*Техническая подготовка:* совершенствование технических ударов из 2 модуля, повышение скорости выполнения всех изученных ударов, усиление вращения мяча, игра на счет с применением различных заданий, совершенствование изученных подач.

*Тактическая подготовка:* изучение простых тактических комбинаций настольного тенниса, сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям.

### Материально – техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивной зал ОУ

Спортивный инвентарь:

- Теннисные столы
- Теннисные сетки
- Ракетки для настольного тенниса для каждого учащегося
- Мячи для настольного тенниса для каждого учащегося
- Гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося
- Скамейка гимнастическая
- Гимнастические маты
- Робот – тренажер
- Тренажер – колесо
- Оградительные бордюры
- Счетчики
- Судейские столы

## Литература

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Настольный теннис. Допущена государственным комитетом РФ по ФК и С. 2004.
2. Ю.А. Байгулов, С.Д. Шпрах. Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис. Для ДЮСШ и СДЮООР.: М, 1999 г.
3. М.С. Бриль «Отбор в спортивных играх», М.:1980.
4. В.В. Команов «Тренировочный процесс в настольном теннисе», учебно-методическое пособие, М. : 2014
5. Г.В. Барчукова «Настольный теннис», М.: 1990.
6. Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин «Физическая культура, настольный теннис» М.:2015
7. А.В. Алексеев «Сам себе тренер», М.: 1969.
8. «Теоретическая подготовка юных спортсменов», М.:1981.
9. О.В. Матыцин «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе», М.:2001.
10. Ю.П. Байбулов «Настольный теннис», М.:2000.
11. ЦЮ. Чжунхуэй , Чжуан Цзяфу «Настольный теннис», М.: 1987.