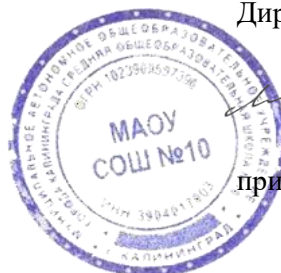


Городской округ «Город Калининград»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 10

Согласовано
на заседании Педагогического
совета
Протокол № 1 от 28.08.2023
г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 10



/ Е.В. Лебедева

«29» августа 2023
приказ № 353/3-2908(Ш)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

**Секция «Настольный теннис»
возраст обучающихся: 14 - 17 лет**

срок реализации программы 1 год (144 ч)

Автор-составитель:
учитель физической культуры
Гущин В. А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

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 обучающихся. Выбор спортивной игры – настольный теннис – определился популярностью ее в школьной среде, доступностью, широкой распространенностью, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы обучающийся мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности обучающегося, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья обучающихся.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества обучающегося: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Отличительные особенности программы

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 вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся в возрасте 14 - 17 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год. На полное освоение программы требуется 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа), включая товарищеские встречи, спарринги, проведение массовых мероприятий, соревнований различного уровня, посещение соревнований.

Формы обучения

Форма обучения – очная, возможно использование дистанционных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Набор обучающихся в группы по настольному теннису – свободный, группа формируется из числа обучающихся общеобразовательной организации, реализующей программу. Принцип формирования групп: на усмотрение

администрации общеобразовательной организации. Программа по настольному теннису предусматривает групповые, фронтальные формы работы с обучающимися. Состав 15 – 18 обучающихся.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 108 часа. Продолжительность занятий - 40 мин. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Педагогическая целесообразность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формировать физические качества, пробуждать интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

По уровню освоения программа углублённая, предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы. При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования).

Практическая значимость

Значимость программы заключается в приобщении учащихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладеть «играючи» новыми двигательными умениями и навыками, утверждении приоритета между оздоровительно-тренировочной направленностью занятий в секции и направленностью на развитие личности обучающегося.

Ведущие теоретические идеи

Ведущей теоретической идеей, на которой базируется данная программа, является сочетание обучения волейболу с воспитанием гармоничной, всесторонне развитой личности. В основе обучения волейболу лежат дидактические принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Цель

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- привлечение максимального количества учащихся к систематическим занятиям спортом;
- отбор способных к занятиям настольным теннисом детей;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям;
- воспитание волевых, морально-стойких граждан страны.

Принципы отбора содержания

Принцип систематичности и последовательности в обучении требует, чтобы знания, умения и навыки формировались в системе в определенном порядке, когда каждый технический элемент учебного материала логически связывается с другими, последующие опираются на предыдущее, готовят к усвоению нового.

Принцип доступности – обучение строится на уровне реальных возможностей обучающихся с избеганием интеллектуальных, физических, моральных перегрузок, отрицательно сказывающихся на их физическом и психическом здоровье.

Принцип наглядности обеспечивается применением в тренировочном процессе разнообразных презентаций, видео, киноматериалов, слайдов, а также посещение различных соревнований.

Принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

Принцип вариативности – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменении нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Принцип толерантности – основой является признание права на отличие. Толерантность является основой педагогического общения учителя и обучающегося, сущность которого сводится к таким принципам обучения, которые создают оптимальные условия для формирования у обучающихся культуры достоинства, самовыражения личности.

Принцип гуманизации образовательного пространства через установление педагогического взаимодействия между учителем, обучающимися и членами их семей как важнейшее условие полноценного развития личного развития личности в плане патриотического воспитания гражданина нашей Родины.

Основные формы и методы

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Планируемые результаты

Результатами освоения программы по виду спорта «настольный теннис» является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в игровых (*нестандартных*) условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта «Настольный теннис».

Механизм оценивания образовательных результатов

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических заданий на каждом занятии.

Критерии оценки результативности определяются на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Важным элементом механизма оценивания образовательных результатов является рейтинг активности учащихся в соревнованиях и спортивных мероприятиях различных уровней.

Формы подведения итогов реализации программы

Систематический сбор информации об успешности тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке, учитывают требования для данного биологического возраста и скорректированы с учётом возрастных особенностей.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений в течение всего учебно-тренировочного процесса 2 раза в год.

Для оценки результатов реализации программы:

- два раза в год проводится контрольная сдача нормативов (тестов) по ОФП;
- раз в полгода проходят соревнования (один раз – одиночные, один раз – парные);
- участие в соревнованиях различного уровня.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий.	1	1		беседа
2.	Теоретическая подготовка.	20	20		беседа

3.	Общая физическая подготовка.	17		17	
4.	Специальная физическая подготовка.	7		7	
5.	Техническая подготовка.	47		47	
6.	Тактическая подготовка.	16		16	
7.	Игровая подготовка.	32		32	соревнования
8.	Контрольные испытания	4		4	нормативы, тесты
	Итого	144	21	123	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (144 часа, 4 часа в неделю)

Тема 1. Теоретическая подготовка (20 час)

Физическая культура и спорт в России. Достижения теннисистов России. Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена. Техника безопасности. Гигиенические требования. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Тема 2. Общая физическая подготовка (17 час)

Комплекс упражнений с увеличением скорости и времени выполнения.

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (*сгибание и разгибание, отведение, повороты, круговые движения*);
- отжимание, подтягивание, «тачка» и т.п.

2. Упражнения для мышц ног:

- махи ногами, приседание, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, в различном темпе, с наклонами и выпадами;
- легкоатлетические беговые упражнения, с изменением направления и скорости.

3. Упражнения для мышц шеи и туловища:

- наклоны вперёд и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», круговые движения туловищем и тазом.

4. Упражнения для мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения, лёжа, поднимание ног из положения, лёжа.

5. Упражнения с предметами:

- скакалка: прыжки с вращением скакалки вперёд и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и приседе, двойные прыжки;
- теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения, стоя, сидя, лёжа, ловля мяча, отскок от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;
- набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами;
- упражнения с гантелями (1-2 кг): для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

В комплексе упражнений ОФП широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (7 час)

- имитационные упражнения различных типов (*на отработку техники элементов, техники передвижения и т.п.*);
- имитационные упражнения с утяжелённой ракеткой;
- круговые движения кистью, рисование кругов и «восьмёрки»;

- подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы;
- отработка ударов у тренировочной стенки;
- упражнения с ракеткой у зеркала – имитация ударов в быстром темпе;
- различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;
- комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);
- БМК (работа с большим количеством мячей);
- отработка техники элементов на тренажёре «колесо»;
- розыгрыши балансов и концовок;
- индивидуальные домашние задания;
- тактика парных игр;
- упражнения для развития быстроты движений и прыгучести;
- упражнения для развития игровой ловкости;
- упражнения для развития специальной выносливости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Тема 4. Техническая подготовка (47 час)

Основные технические приёмы.

1. Исходные положения (*стойки*):

- правосторонняя;
- нейтральная (*основная*);
- левосторонняя.

2. Способы передвижений:

- бесшажный;
- шаги;
- прыжки;
- рывки.

3. Способы держания ракетки:

- вертикальная хватка «пером»;
- горизонтальная хватка «рукопожатие».

4. Поддачи:

- по способу расположения игрока;
- по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

5. Технические приёмы с нижним вращением:

- срезка;
- подрезка.

6. Технические приёмы без вращения мяча:

- толчок;
- откидка;
- подставка.

7. Технические приёмы с верхним вращением:

- накат.

Тема 5. Тактическая подготовка (16 час)

1. Техника передвижения:

- бесшажный способ передвижения (*без переноса ОЦТ, с незначительным переносом ОЦТ, с полным переносом ОЦТ*);
- шаги (*одношажный, приставной, скрестный*);
- прыжки (*с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую*);
- рывки (*с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища*);
- сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите.

2. Техника подачи:

- подброс мяча;
- траектория и направление полёта мяча;
- приём подач;
- формы распознавания подач соперника.

3. Игра в нападении:

- накат слева, справа;
- атакующие действия при своей подаче;
- атакующие действия при подаче соперника.

Тема 6. Игровая подготовка (32 час)

1. Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности учащихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений.

2. Эстафеты с элементами настольного тенниса (*на развитие*):

- скоростно-силовых качеств;
- быстроты действий;
- общей выносливости;
- силы;
- гибкости;
- ловкости.

3. Игровые спарринги:

- 1x1, 1x2, 2x2.

4. Игры на счёт по заданиям (*применение определённого вида подач, подача в определённую зону, игра с форой и т.п.*).

5. Розыгрыш «концовок» и «баланса» (*с различного счёта, например – 8:8, 10:10, 9:9 и т.п.*).

6. Игра по всему столу одной стороной ракетки (*только справа или только слева*).

7. Тренировочные игры на счёт (*командные, парные*).

8. Соревнования внутри групп. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Тема 7. Контрольные испытания (4 час)

Бег 30 метров.

Челночный бег 3x10 метров.

Прыжок в длину с места.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Бег 300 метров.

Прыжки через скакалку за 30 секунд.

Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 10 секунд.

Поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 1 минуту.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Набивание мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки.

Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.

Накат справа (слева) по диагонали.

Сочетание наката справа и слева.

Подача накатом справа.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	4 раза в неделю
5.	Количество часов	144 часа

6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09. -31.05.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» физкультурно-оздоровительной направленности обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для обучающихся и их родителей (законных представителей) содержания программы
- целостного развития личности обучающегося и готовность личности к дальнейшему развитию;
- обеспечения эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- способности обучающегося ориентироваться в мире (или в образе мира) и действовать (или вести себя) в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиями других людей;
- организации такой деятельности, в процессе которой обучающиеся сами делают открытия, узнают что-то новое путем решения доступных задач;
- использования в процессе обучения игровых и соревновательных моментов, радость познания и открытия нового формируют у обучающихся познавательную мотивацию, а преодоление возникающих в процессе учения интеллектуальных и личностных трудностей развивает волевую сферу;
- креативности и необходимости переносить ранее сформированные навыки в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность обучающихся самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций;
- индивидуальности. Развитие обучающегося проводится с учетом его индивидуальных особенностей в соответствии с рекомендациями психолога.

Кадровое обеспечение реализации программы

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам СанПин, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература. Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурноспортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

Материально-технические средства реализации программы

Наличие комфортной общеобразовательной среды включает в себя светлое учебное помещение – спортивный зал:

- спортивный зал оборудован теннисными столами;
- шкаф для хранения спортивного инвентаря;
- шкафчики для хранения личных вещей обучающихся;
- медицинская аптечка.

Методическое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы используются современные методы и формы занятий, которые помогают сформировать у обучающихся устойчивый интерес к настольному теннису.

1. Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

2. Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.
3. Оборудование и инвентарь. Спортивная форма, кроссовки; набор для настольного тенниса; стол для настольного тенниса.
4. Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения на соревнованиях.
5. Правила игры, соревнования и системы их проведения. Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Положения о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.
6. Теоретические сведения. Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов рукой; тактику, технику, правила соревнований по настольному теннису.
7. Практический материал. Обучение элементам игры в настольный теннис. Применение тактических приёмов на практике.
8. Ожидаемый результат. В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Педагогические технологии

Технология личностно-ориентированного обучения способствует максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей обучающегося на основе использования имеющегося у него опыта игровой деятельности.

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь.

Технология коллективной учебно-тренировочной деятельности предполагает такую организацию совместной деятельности обучающихся и педагога, при котором все участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе тренировочного процесса.

Технология развивающего обучения – это такое обучение, при котором главной целью является приобретение знаний, умений и навыков в учебно-тренировочном процессе.

Применяются следующие формы контроля:

Методы педагогического мониторинга:

- наблюдение;
- тестирование;
- практическое задание;
- опрос.

Формы педагогического мониторинга:

- занятия контроля знаний;
- собеседование;
- соревнования.

Информационное обеспечение реализации программы

Программное обеспечение: операционная система: Windows.

Для работы с интернет-порталом необходим любой из перечисленных браузеров: Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome.

Список литературы:

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.

2. Конституция РФ.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. «273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 31.07.2020г. «304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. «196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. «28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Литература для педагогов:

1. Правила настольного тенниса. – М.: ФНТР, 2006г.
2. Обучение настольному теннису за 5 шагов М.: Спорт, 2015. 128 с.
3. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира / Вернер Шлагер, Бернд Гросс; - Москва: Эксмо, 2016. – 176 с.
4. Вартанян М. М., Команов В. В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика) Москва. 2010. – 310 с.
5. Серова Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие / М. : Спорт, 2016. – 96 с.

Литература для обучающихся:

1. Амелин А. Н., Пашинин В. А. Настольный теннис. – изд. 2-е, доп. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 112 с.
2. «Невская ракетка». Программа обучения настольному теннису детей старшего возраста. / Автор-составитель А. А. Морозова. – СПб.: ДЕТСТВО_ПРЕСС, 2006. – 64 с.