

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЕРМАК»  
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА**

**ПРИНЯТО**  
на заседании Методического совета  
МБУ ДО ДДТ «Ермак»  
Протокол от 31.08.2020 №1



**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБУ ДО ДДТ «Ермак»  
С.А. Михайлова  
Приказ от 01.09.2020 №138

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
"Настольный теннис"**

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:  
Кушнарев Владимир Васильевич  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

г. Зерноград  
2020г.

## **Оглавление:**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план.
3. Учебно-тематический план 1 года обучения. Содержание программы 1 года обучения.
4. Учебно-тематический план 2 года обучения. Содержание программы 2 года обучения.
5. Учебно-тематический план 3 года обучения. Содержание программы 3 года обучения.
6. Учебно-тематический план 4 года обучения. Содержание программы 4 года обучения.
7. Учебно-тематический план 5 года обучения. Содержание программы 5 года обучения.
8. Методическое обеспечение.
9. Список литературы.

## **1. Пояснительная записка**

### **Нормативно – правовой аспект**

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ.
2. Областным Законом Ростовской области от 14.11.2013 № 26 – ЗС «Об образовании в Ростовской области».
3. Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726 – р).
4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729 – «План мероприятий на 2015 – 2020 годы по реализации концепции развития дополнительного образования детей».
5. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3.172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09 – 3242).
8. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09)
9. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н)
10. Приказом министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 1 марта 2016 года №115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.
11. Приказом МБУ ДО ДДТ «Ермак» «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных программах».
12. На основе программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г., авторы Г.В. Барчукова, В.А.Воробьев, О.В. Матыцин.

### **Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения учебно-тренировочных занятий в системе дополнительного образования детей и является **модифицированной**, на основе программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г., авторы Г.В. Барчукова, В.А.Воробьев, О.В. Матыцин. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов.

Уровень освоения программы – **базовый**.

### **Особенность программы.**

Практика показывает, что в социуме (школа, двор, секция) недостаточно уделяется внимания таким важным качествам, как самодисциплина, чувство ответственности за себя и коллектив, развитию координации, укреплению зрения, скорости реакции.

Программа выполняет компенсирующую функцию: игра в настольный теннис дисциплинирует, летающий мячик развивает реакцию, а глаза, внимательно следящие за мячиком, переключают взгляд с близкого на далекий предмет, улучшая и сохраняя зрение.

**Педагогическая целесообразность программы.** Программа «Настольный теннис» дает возможность детям, посещающим секцию по месту жительства приобщиться к интересному и популярному виду спорта, реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности. **Педагогическая целесообразность программы** обусловлена также тем, что предлагает выбор здорового образа жизни, развитие индивидуальных личностных качеств. Серьезное внимание уделяется проблеме побед или поражений. Победив, нужно подытожить опыт, не скрывать существующих проблем и недостатков, не пренебрегать тактикой. Потерпев поражение, нужно внимательно проанализировать положительные факторы и достоинства, бороться за будущее, в котором поражение превратится в победу. Настоящий игрок воспринимает выигрыш без какого-либо злорадства и не падает духом в трудные моменты.

**Отличительной особенностью** данной программы является раскрытие учебно-методической и технико-тактической части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры ( до 11 очко с 2002 года).

Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а так же материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Программа предусматривает спортивно-оздоровительную подготовку игрока по настольному теннису.

**Актуальность программы.** В настоящее время не уменьшается интерес к настольному теннису среди детей, подростков и молодежи. Многие из них посещают клубы по месту жительства, где в основном проводят свой досуг, играя, в том числе и в настольный теннис. Игра в настольный теннис способствует поддержанию правильной осанки и хорошей физической

формы, развивает быструю реакцию, координацию, резкость и точность выполняемых движений, находчивость. Игра в настольный теннис учит выигрывать, напрягая всю силу воли. На тренировках концентрируется внимание на умении собираться с силами при отработке подач или резких ударов, следующих за подачей.

Программа разработана для удовлетворения спроса детей по месту жительства.

**Основная цель** данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

**Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:**

**Образовательные:**

- сформировать двигательные умения и навыки;
- овладеть элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в жизни, способах укрепления собственного здоровья.

- обучить технике и тактике настольного тенниса.

**Развивающие:**

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость;

- развивать силу воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;

**Воспитательные:**

- сформировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;

- содействовать гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;

- уметь выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия и постоянно контролировать себя.

**Программа рассчитана на 5 лет** обучения (1080 часов, 216ч - в год) детей в возрасте от 8 до 18 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры.

**Режим и условия реализации программы.** Прием осуществляется согласно устава. Принимаются обучающиеся без предварительного отбора в возрасте 8-18 лет не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Занятия проводятся по группам 15-20 человек.

**Вид программы** – общеразвивающая.

**Вид образовательной деятельности:** настольный теннис.

Организация учебного процесса с подростками характерны **формы обучения:**

- лекция;
- семинар;
- рассказ;
- практические занятия;
- учебные игры;

*нетрадиционные:*

- интегрированные занятия;

- турниры;

- соревнования;

При проведении занятий необходимо использовать психологические и социологические методы и приемы:

- создание и решение различных ситуаций;

- деловая игра.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов.

На этапе зачисления обучающиеся должны иметь разрешение врача-педиатра.

На 1-2 году обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр индивидуальных особенностей.

На 3 году обучения ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На 4-5 году обучения осваиваются специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

### Ожидаемый результат по общефизической подготовке

#### Юноши

№ п/п	Вид упражнения	Возраст			
		8-10 лет	11-13 лет	14-15 лет	16-18 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	32,5-27	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 60 м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14

#### Девушки

№ п/п	Вид упражнения	Возраст			
		8-10 лет	11-13 лет	14-15 лет	16-18 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	65-75	76-94	95-114	115-127

	45с				
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-136	137-155	156-180
8.	Бег 60 м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9

### Ожидаемый результат по специальной физической подготовке

№ п/п	Наименование	1-2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения	
		Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (сек.)					3,7-3,9	3,2-3,4	3,4-3,7	3,0-3,3
2.	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	5,2-5,5	5,1-5,4	5,2-5,4	5,0-5,2				
3.	Бег 60 м с высокого старта (сек.)			9,8-10,0	9,7-9,9				
4.	Прыжки в длину с места (см.)	156-165	175-180	165-170	180-185				
5.	Прыжки в длину влево (см.)					125-130	135-145		
6.	Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин 30 сек	15-18	18-20	18-20	20-25	75-80	80-85	85-90	85-90
7.	Интервальный бег 5р * 20 м					18,5-18,8	16,0-16,3	18,0-18,3	15,5-15,8
8.	Прыжок «кенгуру» (количество раз)	5-8	10-12	7-10	12-14	12-15	15-20	15-20	20-25
9.	Имитация перемещения боком - 3 мин в 3-х метровой зоне (кол-во раз)	90-95	105-110	110-115	120-125	115-120	130-135		
10.	Имитация перемещений	30-35	40-45	50-55	50-55				

	вперед назад - 1 мин в 3-х метровой зоне (кол-во раз)								
11.	Имитация ударов «накат» слева – 1 мин (кол-во раз)	60-6 5	65-7 0	65-7 0	75-8 0	90-9 5	95-10 0	100-1 10	110-1 20
12.	Имитация ударов «накат» справа – 1 мин (кол-во раз)	55-6 0	65-7 0	65-7 0	65-7 0	70-7 5	85-90	90-95	105-1 10

**Ожидаемый результат по технической подготовке.**

№ п/ п	Наименование	1-2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения	
		Девоч ки	Мальч ики	Девоч ки	Мальч ики	Девоч ки	Мальч ики	Девоч ки	Мальч ики
1.	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола 1-я серия	20	30	35	50	50	60		
2.	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола 1-я серия	20	30	35	50	50	60		
3.	Игра ударами «одкидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча	30 сек.	30 сек.	2 мин.	2 мин.	3 мин.	3 мин.	5 мин.	5 ми н.
4.	Подача справа с верхним вращением мяча (из 10 подач)	8	8	9	9				
5.	Подача слева с верхним вращением мяча (из 10 подач)	8	8	9	9				
6.	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали – 1-я серия			15	15				



7.	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (из 10 подач)			9	9				
8.	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два угла – 1-я серия					20	20	30	30
9.	Подача справа (слева) с подбросом мяча (из 10 подач)					8	8	8	8
10.	Подача справа (слева) с обманным движением руки и ракеткой (из 10 подач)					8	8	8	8
11.	Выполнить нормативы: 2 или 1 юношеского разряда 3 разряд 2 или 1 разряд			+	+				
						+	+	+	+

### Ожидаемые результаты:

По окончании обучения, обучающиеся должны:

1. Знать общие основы настольного тенниса;
2. Расширять представление о технических приемах настольного тенниса;
3. Научиться грамотно, распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки настольного тенниса;
7. Освоить технику игры настольного тенниса;
8. Освоить тактику игры настольного тенниса ;
9. Уметь играть по правилам;
10. Получить навыки судейства;
11. Уметь управлять своими эмоциям.

### Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения обязательного минимума учебного предмета (настольного тенниса) обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

-Дыхательная система и её функции при занятиях физическими упражнениями. Что такое дыхательный режим? Его значение.

-Объяснить преимущество хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями.

-Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни.

-Личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение.

-Хорошее состояние, самочувствие. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

-Сообщение знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности. Общие темы можно предлагать всей группе.

-Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

-Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических возможностей, коррекции осанки и телосложения.

-Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

-Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

## 2. Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Общефизическая подготовка	60	45			
2.	Теоретическая подготовка	49	55			
3.	Базовая техника игры в настольный теннис	30	36			
4.	Основы тактики	36	40			
5.	Игровая практика	41	40		102	107
6.	Специальная физическая подготовка			96	25	20
7.	Техника настольного тенниса			25		
8.	Индивидуальная и парная практика			95		
9.	Тактика и техника				50	48
10.	Соревновательная практика				39	41
	Всего часов:	216	216	216	216	216

### 3. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/ п	Разделы. Темы занятий.	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Физическая культура и спорт в России.	5	5		Рассказ	Тестирование
2.	Состояние и развитие н/тенниса в России.	10	10		Рассказ	Тестирование
3.	Воспитание волевых качеств спортсменов.	10	1	9	Рассказ	Тестирование
4.	Профилактика травм..	9	1	8	Рассказ. Показ.	Тестирование
5.	Специальные термины	10	1	9	Рассказ	Тестирование
6.	Основы тактики игры.	20	1	19	Практическ занятие	Соревнование
7.	Основы техники игры.	9	1	8	Практическ занятие	Соревнование
8.	Правила игры в н/теннис.	5	1	4	Рассказ	Тестирование
9.	Упражнения на быстроту и ловкость .	11	1	10	Практическое занятие	Соревнование
10.	Упражнения на гибкость.	11	1	10	Практическ занятие	Соревнование
11.	Силовые упражнения.	20	1	19	Практическ занятие	Соревнование
12.	Упражнения на выносливость.	15	1	14	Практическ занятие	Соревнование
13.	Упражнения с ракеткой и мячиком.	15	1	14	Самостоятельная подготовка	Соревнование
14.	Техника подачи толчком.	10	1	9	Практическ занятие	Соревнование
15.	Игра толчком справа и слева.	8	1	7	Практическ занятие	Соревнование
16.	Атакующие удары по диагонали	7	1	6	Практическ занятие	Соревнование
17.	Атакующие удары по линии.	5	1	4	Практическ занятие	Соревнование
18.	Игра в защите.	5	1	4	Практическ занятие	Соревнование
19.	Тактические схемы.	5	1	4	Самост подготовка	Соревнование

20.	Игра с тренером.	4	1	3	Практическое занятие	Соревнование
21.	Выполнение подач разными ударами.	3	1	2	Практическое занятие	Соревнование
22.	Игра в разных направлениях.	4	1	3	Самост. подготовка	Соревнование
23.	Групповые игры.	4	1	3	Практическое занятие	Соревнование
24.	Отработка ударов накатом.	1	0,5	0,5	Практическое занятие	Соревнование
25.	Отработка ударов срезкой.	1	0,5	0,5	Практическое занятие	Соревнование
26.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	6	1	5	Самостоятельная подготовка	Соревнование
27.	Сдача нормативов.	5	1	4	Самост. подготовка	Зачёт
Всего часов:		216	39	177		

## Содержание программы 1 года обучения

*Физическая культура и спорт в России. История развития настольного тенниса в России и за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Изменение энергетического запаса организма. Повышение способности к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

**Гигиена спортсмена и средства закаливания.** Гигиена одежды, мест занятий, режима дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания – вода, прогулки и занятия на свежем воздухе, солнечные ванны.

**Основы техники и тактики игры.** Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

**Практические занятия.** Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка слева и справа, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной и трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Сдача контрольных норм.

**Методика обучения.** Методы тренировки ударов сложных подач,

занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований.

**Психологическая подготовка.** Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивость и трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

**Правила игры в соревнованиях и системы их проведения.** Изучение основных правил игры, ведение счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований.

**Общая и специальная физическая подготовка.** СФП-целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 мин. Имитация ударов в продолжение 12 мин. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 мин. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

**Контроль подготовленности занимающихся.** Контроль осуществляется в соответствии с нормами, проводимыми в пояснительной записке.

**Судейская практика.** С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

**Участие в соревнованиях.** После того как ребята овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в соревнованиях вначале из одной партии, а затем из трех партий. Соревнования должны быть не выше районных при условии участия в них приблизительно равных по силам и возрасту детей.

**4. Учебно-тематический план  
2 года обучения**

№ п/ п	Разделы. Темы занятий.	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Физическая культура и спорт в России.	4	4		Рассказ	Тестирование
2.	Состояние и развитие н/тенниса в России.	8	8		Рассказ	Тестирование
3.	Воспитание волевых качеств спортсмена.	9	1	8	Рассказ	Тестирование
4.	Профилактика травм.	6	1	5	Рассказ. Показ.	Тестирование
5.	Специальные термины.	5	1	4	Рассказ	Тестирование
6.	Основы тактики игры.	19	1	18	Практическое занятие	Соревнование
7.	Основы техники игры.	8	1	7	Практическое занятие	Соревнование
8.	Правила игры в н/теннис.	3	1	2	Рассказ	Тестирование
9.	Упражнения на быстроту и ловкость .	10	1	9	Практическое занятие	Соревнование
10.	Упражнения на гибкость.	8	1	7	Практическое занятие	Соревнование
11.	Силовые упражнения.	15	1	14	Практическое занятие	Соревнование
12.	Упражнения на выносливость.	16	1	15	Практическое занятие	Соревнование
13.	Упражнения с ракеткой и шариком.	11	1	10	Самостоятельная подготовка	Соревнование
14.	Техника подачи толчком.	13	1	12	Практическое занятие	Соревнование
15.	Игра толчком справа и слева.	10	1	9	Практическое занятие	Соревнование
16.	Атакующие удары по диагонали.	9	1	8	Практическое занятие	Соревнование
17.	Атакующие удары по линии.	8	1	7	Практическое занятие	Соревнование
18.	Игра в защите.	6	1	5	Практическое занятие	Соревнование
19.	Тактические схемы.	3	1	2	Самост подготовка	Соревнование
20.	Игра с тренером.	5	1	4	Практическое занятие	Соревнование

						ние
21.	Выполнение подач разными ударами.	4	1	3	Практическое занятие	Соревнование
22.	Игра в разных направлениях.	5	1	4	Самост подготовка	Соревнование
23.	Игра на счет разученными ударами.	6	1	5	Практическое занятие	Соревнование
24.	Игра с коротких и длинным мячей.	4	1	3	Практическ занятие	Соревнование
25.	Групповые игры.	3	1	2	Практическ занятие	Соревнование
26.	Отработка ударов накатом.	3	1	2	Самост подготовка	Соревнование
27.	Отработка ударов срезкой.	4	1	3	Практическ занятие	Соревнование
28.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	6	1	5	Самостоятельная подготовка	Соревнование
29.	Сдача нормативов.	5	1	4	Самост подготовка	Зачёт
Всего часов:		216	39	177		

### **Содержание программы 2 года обучения.**

*Физическая культура и спорт в России.* Физическая культур составная часть общей социалистической культуры. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к защите Родины. Значение разносторонней физической подготовке для достижения высоких спортивных результатов.

Достижения спортсменов на международных соревнованиях, борьба за звание мирового первенства по настольному теннису. Значение выступления спортсменов на международных соревнованиях для укрепления мира и дружбы между народами.

*Краткий обзор настольного тенниса в России и за рубежом.*

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика. Особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них Российских спортсменов. Особенности современной игры.

*Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Систематические занятия физическими упражнениями – важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

Совершенствование физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями.

*Гигиена спортсмена, предупреждение травм, самоконтроль.* Режим дня, режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

*Общая и специальная физическая подготовка.* Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по подвесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала – имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирование теннисным мячом одной рукой и двумя руками. Игра с партнерами на столе двумя мячами. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафета с элементами настольного тенниса.

*Основы тактики и техники игры.* Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиции.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращения мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе: с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против различных теннисистов разных стилей игры характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах; умение применять разнообразные технические приемы; передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание ручки ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение ударов слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мяча. Поддачи: толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, ударом справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой» мяча вниз, справа «подрезкой мяча вниз».

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием поддачи «подставками» слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, тоже против не сильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча,



тоже против не сильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» слева против не сильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена, перемена направления движения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями рук.

Упражнения для мышц ног. Прямой и согнутой ногой, приседание на двух и одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении; комбинация вольных упражнений 8-16 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставным шагом; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

*Упражнения с предметами.* Скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе; бег, перепрыгивание через скакалку. Гимнастическая палка. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения руками переворачивание, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палки. Теннисный мяч. Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего 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 в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты встречные и круговые.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа на спине, из положения, стоя с опусканием назад, вставание с «моста».

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением на 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 15-20м, пробегание дистанции до 500 м; прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км. Плавание.

*Специальные упражнения.* Имитационные передвижения – прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из

приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой и утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) – нападение против защиты «подставками», «подрезками» против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» - один против двух, один против пяти; контрольное соревнование.

Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

*Основы методики обучения и тренировки теннисистов.* Обучение и тренировка - единый педагогический процесс, его задачи и содержание. Взаимосвязь всестороннего физического развития, технической и тактической подготовки с воспитанием морально-волевых качеств юных спортсменов. Планирование учебно – тренировочных занятий. Последовательность обучения. Взаимосвязь изучения техники и тактики игры с воспитанием необходимых физических и волевых качеств. Периодизация тренировочного процесса. Задачи и средства каждого периода. Значение регулярной круглогодичной тренировки для достижения высоких спортивных результатов. Урок – основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Общее понятие о построении урока и его содержании, особенности групповых и индивидуальных уроков. Разминка перед соревнованием и ее содержание.

Практическое занятие. Проведение самостоятельной разминки и занятия, составление плана тренировки на одно и несколько занятий.

*Правила соревнований, их организация.* Разбор и изучение основных правил игры. Виды соревнований. Обязанности и права участников. Ознакомление с различными способами проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Схема составления положения о соревнованиях. Состав судейской коллегии. Права и обязанности отдельных судей. Определение результатов и оформление протокола соревнований.

Практические занятия. Судейство соревнований, ведение документации.

**5. Учебно-тематический план  
3 года обучения.**

№ п/п	Разделы. Темы занятий.	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Атакующие удары справа разной силы и направления	17	1	16	Практическое занятие	Соревнование
2.	Атакующие удары слева разной силы и направления	17	1	16	Практическое занятие	Соревнование
3.	Удары подставкой	10	1	9	Практич. занятие	Соревнование
4.	Удары срезкой справа	5	1	4	Практич. занятие	Соревнование
5.	Удары срезкой слева	5	1	4	Практич. занятие	Соревнование
6.	Удары накатом справа	10	1	9	Практичес. занятие	Соревнование
7.	Удары накатом слева	10	1	9	Практичес. занятие	Соревнование
8.	Чередование ударов различных стилей	5	1	4	Практическое занятие	Соревнование
9.	Упражнение на быстроту и ловкость	17	1	16	Практическое занятие	Соревнование
10.	Упражнения на гибкость	5	1	4	Самост. подготовка	Зачёт
11.	Силовые упражнения	14	1	13	Самост. подготовка	Зачёт
12.	Упражнения на выносливость	5	1	4	Практичес. занятие	Соревнование
13.	Специальные физические упражнения	5	1	4	Самостоятельная подготовка	Зачёт
14.	Передвижение	2	1	1	Самост. подготовка	Соревнование
15.	Комбинации	5	1	4	Самост. подготовка	Соревнование
16.	Подача различными ударами	13	1	12	Самост. подготовка	Соревнование
17.	Прием подачи	14	1	13	Самост. подготовка	Соревнование
18.	Игра топ-спином	10	1	9	Самост. подготовка	Соревнование
19.	Упражнения в парной игре	5	1	4	Практичес. занятие	Соревнование
20.	Отработка игры в защите	11	1	10	Практичес. занятие	Соревнование
21.	Переход от защиты к атаке	19	1	18	Практичес. занятие	Соревнование
22.	Игра с тренером	12	1	11	Практичес. занятие	Соревнование
Итого часов:		216	22	194		

**Содержание программы  
3 года обучения.**

*Физическая культура и спорт в России.* Всестороннее развитие личности – обязательное условие воспитания человека, общества.

*Развитие настольного тенниса в России и за рубежом.* Этапы развития игры в стране, ее популярность, изменение инвентаря; техника и тактика игры. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Настольный теннис за рубежом.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека.* Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте. Опорно – двигательный аппарат.

*Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Положительное влияние постепенности увеличения нагрузки и повторности упражнения на повышение функциональных возможностей организма детей.

*Гигиена и режим дня спортсмена.* Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом.

*Общая и специальная физическая подготовка.* Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в подготовительной группе.

*Практические занятия.* Упражнения для развития скоростно - силовых и скоростных качеств, а так же выносливости.

*Основы техники и тактики игры.* Совершенствование изученных приемов.

*Практические занятия.* Поддачи «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.

*Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка», «топ-спин».* Удары: слева против «подставок», «подрезок». Справа против «подставок», «подрезок».

*Игры (на счет – двумя мячами) «подставкой» против «подставки»* только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам; то же справа. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

*Методика обучения.* Соблюдение принципа последовательности в обучении от простого к сложному, от основного к второстепенному. Значение психологических показателей для повышения спортивных результатов.

*Практические занятия.* Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.

*Правила игры, организация и проведение соревнований.* Ознакомление с правилами игры, требование к организации и проведению соревнований по настольному теннису.

*Практические занятия.* Судейство соревнований, оформление документации.

*Контрольные испытания.* Общая и специальная подготовленность занимающихся проверяется два раза в год по контрольным нормативам.

*Практика инструктора – общественника.* Организация мест занятий, самодельный инвентарь. Обучение основам техники игры, проведение занятий, соревнований.

*Практические занятия.* Проведение занятий, соревнований, составление плана одного или нескольких занятий.

**6. Учебно-тематический план  
4 года обучения.**

№ п/п	Разделы. Темы занятий.	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Подача срезкой.	20	1	19	Практич. занятие	Соревнование
2.	Подача накатом.	28	1	27	Практич. занятие	Соревнование
3.	Подача боковым вращением.	15	1	14	Практич. занятие	Соревнование
4.	Техника приема подач разных видов.	12	1	11	Практич. занятие	Соревнование
5.	Тактика быстрой атаки после подачи.	10	1	9	Практическое занятие	Соревнование
6.	Тактика атаки после толчка.	7	1	6	Практич. занятие	Соревнование
7.	Тактика атаки после подрезки	4	1	3	Практич. занятие	Соревнование
8.	Тактика атаки после наката	5	1	4	Практическое занятие	Соревнование
9.	Контроль игры срезками	5	1	4	Практич. занятие	Соревнование
10.	Топ-спин справа	10	1	9	Самост подготовка	Зачёт
11.	Топ-спин слева	10	1	9	Самост подготовка	Зачёт
12.	Техника выполнения ударов по высокому мячу	16	1	15	Практическое занятие	Соревнование
13.	Стиль игры топ-спин + атакующий удар	42	1	41	Самостоятельная подготовка	Зачёт
14.	Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин	14	1	13	Самост подготовка	Соревнование
15.	Стиль игры подрезка + атакующий удар	6	1	5	Самост подготовка	Соревнование
16.	Соревновательная практика	5	1	4	Самост подготовка	Соревнование
17.	Специальные физические упражнения	7	1	6	Самост подготовка	Соревнование
Итого часов:		216	17	199		

## Содержание программы

### 4 года обучения

*Физическая культура и спорт в России.* От массовых занятий физической культурой к спортивному мастерству.

*Развитие настольного тенниса в России и за рубежом.* Распространение игры в России. Уровень игры российских и зарубежных спортсменов.

*Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Влияние занятий на развитие выносливости, повышение функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Укрепление мышц и связок двигательного аппарата.

природных факторов. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, оказание первой помощи.

*Гигиенические занятия и навыки закаливания.* Влияние природных факторов. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, оказание первой помощи.

*Общая и специальная физическая подготовка.* Совершенствование приобретенных на знаниях умений и навыков. Практические занятия. Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.

*Основы техники и тактики игры.* Совершенствование подач различной длины, направлений. Организация атаки посредством сложной подачи.

Практические занятия. Выполнение серийных ударов. Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу. Парные игры с различными партнерами и противниками.

*Основы методики обучения и тренировки теннисистов.* Индивидуальный, групповой и комбинированный уроки.

Практические занятия. Составление планов подготовки, индивидуальных разминок и тренировочных занятий.

*Оборудование, инвентарь и уход за ним.* Особенности ухода за ракетками их ремонт. Практические занятия. Ремонт ракеток, смена покрытий.

*Правила игры, организация и проведение соревнований.* Изучение правил игры, информация на соревнованиях.

*Контроль физической подготовленности занимающихся.* Применяются нормативы, приведенные в объяснительной записке.

*Инструкторская практика.* Организация тренировочных занятий.

**7. Учебно-тематический план  
5 года обучения.**

№ п/п	Разделы. Темы занятий.	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Подача срезкой.	18	1	17	Практиче занятие	Соревнование
2.	Подача накатом.	30	1	29	Практиче занятие	Соревнование
3.	Подача боковым вращением.	14	1	13	Практичес занятие	Соревнование
4.	Техника приема подач разных видов.	15	1	14	Практическое занятие	Соревнование
5.	Тактика быстрой атаки после подачи.	12	1	11	Практическое занятие	Соревнование
6.	Тактика атаки после толчка.	8	1	7	Практичес занятие	Соревнование
7.	Тактика атаки после подрезки.	5	1	4	Практичес занятие	Соревнование
8.	Тактика атаки после наката.	7	1	6	Практичес занятие	Соревнование
9.	Контроль игры срезками.	9	1	8	Практичес занятие	Соревнование
10.	Топ-спин справа.	10	1	9	Самост подготовка	Зачёт
11.	Топ-спин слева.	10	1	9	Самост подготовка	Зачёт
12.	Техника выполнения ударов по высокому мячу.	14	1	13	Практичесое занятие	Соревнование
13.	Стиль игры топ-спин + атакующий удар.	35	1	34	Самостоятельная подготовка	Зачёт
14.	Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин.	12	1	11	Самостоятельная подготовка	Соревнование
15.	Стиль игры подрезка + атакующий удар.	8	1	7	Самостоятельная подготовка	Соревнование
16.	Соревновательная практика.	6	1	5	Самост подготовка	Соревнование
17.	Специальные физические упражнения.	3	1	2	Самостоятельная подготовка	Зачёт
Итого часов:		216	17	199		

## **Содержание программы 5 года обучения.**

Физическая культура и спорт в России. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины.

Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Развитие в республике, крае, области, городе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Органы пищеварения и выделения. Значение обмена веществ для повышения спортивных результатов.

Гигиенические знания и средства закаливания. Гигиена мест проведения занятий, гигиена спортивной формы. Режим дня, питание. Спортивный массаж, способы самомассажа. Факторы закаливания (солнце, воздух, вода).

Общая и специальная физическая подготовка. Занятие различными видами спорта.

Практические занятия. Выполнение упражнений из двух видов спорта. Участие в соревнованиях по другим видам спорта.

Основы техники и тактики игры. Повторение пройденного материала.

Практические занятия. Игра на столе разными способами. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий.

Методика обучения. Обучение сложным подачам. Совершенствование тактики парной игры.

Оборудование и инвентарь. Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток.

Правила игры, организация и проведение соревнований. Подготовка к сдаче правил игры на значок «Судья по спорту». Проведение парных соревнований.

Контроль физической подготовленности занимающихся. Применяются нормативы, приведенные в объяснительной записке.

Практика инструктора – общественника. Организация тренировочных занятий с начинающими спортсменами.

Практические занятия. Организация и проведение соревнований, судейство соревнований.



## **8. Методическое обеспечение. Методические рекомендации.**

### **Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго года обучения.**

- 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 на право.
- 8.Игра толчком.
- 9.Отработка техники подачи.

### **Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего года обучения.**

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

### **Специальные упражнения техники настольного тенниса для четвертого, пятого годов обучения.**

- 1.Техника приема подач разных видов.
- 2.Техика быстрой атаки после подачи.
3. Контроль игры срезками.
4. Топ-спин справа.
5. Топ-спин слева.
6. Техника выполнения ударов по высокому мячу.
7. Стилль игры топ-спин + атакующий удар.
- 8.Стилль игры быстрый атакующий удар + топ-спин.
- 9.Стилль игры подрезка + атакующий удар.
10. Соревновательная практика.

Процесс прохождения программы обучения и воспитания подростков тесно взаимосвязан с реальными социальными и общественно-политическими явлениями, происходящими в Донском крае и Российской Федерации. Основное значение придается практическим занятиям, самостоятельной подготовке, формированию у подростков умений и навыков, необходимых в повседневной жизни.

Программа имеет свои характерные особенности в разных дисциплинах изучения и поэтому требует решения специфических

вопросов на многих занятиях, таких как проведение соревнований по физической подготовке.

Успешному целенаправленному усвоению учебной программы способствуют:

- методические пособия и руководства;
- методические рекомендации по организации и проведению занятий;
- планы проведения занятий с указанием методического и материального обеспечения;
- положения и учебные пособия.

Содержанию и методом обучения подростков должно отвечать живое разнообразие организационных форм учебного процесса. Необходимо больше уделять формам саморазвития обучения, которым характерно постоянное смещение акцентов с фронтальных на индивидуальные и групповые (в том числе разновозрастные), ставя во главу угла личность ребенка и стремясь найти социально-психологические ресурсы для её развития.

**Общий вывод:** Степень совпадения реальных знаний и умений обучающегося с его учебными возможностями, определенными в зоне потенциального развития на конец учебного года, курса обучения.

#### **Критерии оценки**

Способы выявления качества уровня учебной программы и результатов педагогической деятельности:

- Непрерывное наблюдение за обучающимися в процессе прохождения учебной программы;
- Проведение анализа учебных занятий;
- Тестовые, контрольные (теоретические и практические) задания обучающимся;
- Контрольно-диагностические срезы по усвоению программы обучения в 1-ом полугодии и в конце года с определением правильности и целесообразности обучения обучающихся, способности их усвоению материала, методов проведения занятий и использование для этого средств обучения, в правильности выбора программы обучения, показатели:
  - знания, умения;
  - мотивация к занятиям;
  - достижения;
  - уровень физической подготовки;
  - дисциплина;
  - психологическая настроенность в изучении учебной программы;
- Создание затруднительных, проблемных ситуаций для обучающихся;
- Участие в соревнованиях, проведение открытых занятий;
- Беседы с детьми и их родителями;
- Медицинское освидетельствование;
- Анкетирование;
- Фиксирование и обобщение практических достижений обучающихся.

## **Зачеты**

Таблицы достигнутых результатов обучающихся.

- Коллективное планирование в группе;
- Участие в коллективных мероприятиях;
- Анализ сохранности группы;
- Анализ, диагностика развития ребенка и коллектива в целом;
- Анализ мотивов прихода подростков в группу и его убытия;
- Анализ продолжительности обучения каждого;
- Анализ ожидаемого развития ребенка.

## 9. Список литературы.

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: Фис, 1982
2. Барчукова Г.В., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
3. Байгулов Ю. П.. Основы настольного тенниса. М.: М.: ФиС, 1979
4. Байгулов Ю. П.. Романин А.М. Основы настольного тенниса. М., 1980.
5. Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры. М.,1974 г.
6. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
7. Матыцин О.В., Настольный теннис. «Неизвестное об известном»
8. Шестеренкин О.Н.. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160 с., 2000