

**Букина
Наталья
Вячесла
вовна**

**Подписано
цифровой**

подписью:

Букина Наталья

Вячеславовна

Дата: 2024.12.10

11:20:20 +03'00'

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Играем в теннис»**

Управление образования администрации Собинского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Собинского городского округа (дополнительный) центр г. Лакинска

Губинский район
Педагогическим советом
Протокол № 7 от 20.06.2024

Директор МБУ ДО ДИЦ г. Лакинска

Н.В. Букина
приказ № 38 от 20.06.2024



Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7 – 18 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень программы: базовый
Статус программы: модифицированная, неадаптированная

Составитель
Девиченская Антонина Николаевна
педагог дополнительного образования

г. Лакинск, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Титульный лист программы	1 стр
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3-13 стр
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	13-15
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации	14
2.4. Оценочные материалы	14
2.5. Методические материалы	14
2.6. Список литературы	15
Приложение	16-27

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем в теннис» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
11. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей

Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года»

В основу программы положены научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов и Программы «Настольный теннис» Ю.П. Байгулова, ГОУ ЦРСДОД Министерства образования РФ 2004года.

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей.

В программе представлены цели и задачи работы объединения, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Программа «Играем в теннис» модифицированная, **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем в теннис» разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки.

При ее разработке использованы практические рекомендации спортивной медицины, теории физического воспитания, спортивной педагогики, физиологии, гигиены и психологии.

Программа обеспечивает преемственность в решении задач укрепления здоровья обучающихся, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитание сознательной заинтересованности занятиями спортом, помогает овладеть техникой и тактикой настольного тенниса, развивает общие и специальные физические качества, создаёт предпосылки для спортивного совершенствования и достижения результатов.

Своевременность и необходимость программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Дополнительная общеобразовательная программа «Играем в теннис» по уровню освоения является **базовой**, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения программы. В этом состоят её **отличительные особенности.**

Адресат программы. Программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 18 лет, желающих заниматься настольным теннисом в условиях учреждения дополнительного образования.

Эффективность процесса подготовки обучающихся в значительной степени зависит от знания педагогом возрастных особенностей детей и подростков и их учета при построении учебно-тренировочной работы.

Программа учитывает различные уровни мотивации и физической подготовленности, не предполагает строгого конкурсного отбора, предлагается всем желающим, не имеющим медицинских противопоказаний (медицинская справка) при условии соблюдения правил техники безопасности.

Минимальная численность детей в группе 10 человек, максимальная – 15 человек. Данный принцип наполняемости применим к каждому году обучения.

Формы и методы обучения

Обучение по программе ведется в очной групповой форме.

Форма организации детей на занятия	Форма проведения занятий
<ul style="list-style-type: none"> • Групповая • Игровая • Парная • Индивидуальная 	<ul style="list-style-type: none"> • Теоретическое • Практическое • Комбинированное • Соревновательное

Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный
- объяснение нового материала
- рассказ
- наглядный показ педагогом
- практические занятия

Объем и сроки освоения программы

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	Итого
108 ч	216 ч	216 ч	540 ч

Программа реализуется с сентября по май в течение 3 лет.

Режим занятий

Учебно-тренировочная нагрузка на каждую группу – первый год обучения – **3 раза в неделю по 1 часу**; 2 и 3 год обучения - **2 раза в неделю по 3 часа**.

1.2. Цель и задачи

ЦЕЛЬ: Создание условий для развития физических и личностных качеств обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Обучающие

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Личностные

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Метапредметные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- прививать навыки здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план

1 год обучения – 108 часов				
№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение, техника безопасности, правила дорожного движения	1	1	-
2	Физическая культура и спорт в России, области, городе	1	1	-
3	Валеология	2	2	-
4	Основы техники и тактики игры	78	10	68
5	Игры	14	-	14
6	Турниры	10	-	10
7	Заключительное занятие	2	-	2
	ИТОГО	108	14	94
2 год обучения – 216 часов				
№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение, техника безопасности	1	1	-
2	Физическая культура и спорт в России, области, городе	1	1	-
3	Валеология	3	3	-
4	Основы техники и тактики игры	177	29	148
5	Игры	9	-	9
6	Турниры	21	-	21
7	Заключительное занятие	3	-	3
	ИТОГО	216	35	181
3 год обучения – 216 часов				
№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение, техника безопасности	1	1	-

2	Физическая культура и спорт в России, области, городе	2	2	-
3	Валеология. Лекция о здоровом образе жизни	3	3	-
4	Основы техники и тактики игры	171	28,5	142,5
5	Игры	9	-	9
6	Турниры. Правила одиночных и парных игр.	27	1	26
7	Заключительное занятие	3	-	3
ИТОГО		216	35,5	180,5

Содержание учебного плана

1 год обучения – 108 часов

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Введение, техника безопасности, правила дорожного движения	1	1	-	
2	Физическая культура и спорт в России, области, городе	1	1	-	
	- история развития настольного теннис	1	1	-	
3	Валеология	2	2	-	
	- лекция о ЗОЖ	1	1	-	
	- безопасность поведения – закон сохранения здоровья	1	1	-	
4	Основы техники и тактики игры	78	18	88	
	<i>Хватка ракетки, игровая стойка у стола, перемещение у стола, набивание мяча на ракетке.</i>	8	1	7	Тест
	<i>Контроль нормативов физического развития</i>	2	1	1	Тест
	<i>Плоский удар (откидка)</i>	16	4	12	Зачёт
	- слева	3	1	2	
	- справа	3	1	2	
	- перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	4	1	3	
	- «треугольник» плоским ударом	3	0,5	2,5	
	- перемещение влево-вправо при выполнении треугольника	3	0,5	2,5	
	<i>Подача</i>	12		12	Зачёт
	- плоским ударом без вращения	2		2	
	- с верхним вращением	2		2	
	- с нижним вращением	2		2	
	- подача плоским ударом без вращения, с нижним вращением	2		2	
	- подача с различными вращениями	2		2	
	- приём подач плоским ударом, накатом, качем	2		2	
	<i>Накат</i>	18	3	15	Зачёт
	- справа и слева по диагонали	6	1	5	

	- справа и слева по прямой	6	1	5	
	- накат различными способами	6	1	5	
	Кач (срезка)	22	5	17	Зачёт
	- справа и слева по диагонали	2	0,5	1,5	
	- справа и слева по прямой	2	0,5	1,5	
	- кач справа и слева по диагонали и по прямой	4	1	3	
	- «Треугольник» качем	2	0,5	1,5	
	<i>Атака с кача (срезки)</i>	4	0,5	3,5	
	- справа и слева по диагонали	4	1	3	
	- справа и слева по прямой	4	1	3	
5	Игры	14	-	14	Конкурс
	- один против всех, крутиловка	14	-	14	
6	Турниры	10	-	10	Соревнования
7	Заключительное занятие	2	-	2	
	ИТОГО	108	14	94	
2 год обучения – 216 часов					
№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Введение, техника безопасности	1	1	-	
2	Физическая культура и спорт в России, области, городе	1	1	-	
	- история развития настольного теннис	1	1	-	
3	Валеология	3	3	-	
	- лекция о ЗОЖ	2	2	-	
	- безопасность поведения – закон сохранения здоровья	1	1	-	
4	Основы техники и тактики игры	177	29	148	Зачёт
	<i>Хватка ракетки, игровая стойка у стола, перемещение у стола, набивание мяча на ракетке.</i>	3	0,5	2,5	
	Подача	48	7,5	40,5	Зачёт
	- без вращения, с верхним вращением	12	2	10	
	- подача плоским ударом без вращения, с нижним вращением. Игра по заданной схеме.	15	2	13	
	- подача с нижним вращением	3	0,5	2,5	
	- подача с различными вращениями	12	2	10	
	- приём подачи накатом	3	0,5	2,5	
	- приём подач плоским ударом, атакующим ударом, качем. Индивидуальная подача	3	0,5	2,5	
	Накат	24	4	20	Зачёт
	- справа и слева по диагонали	12	2	10	
	- справа и слева по прямой	12	2	10	

	«Треугольник» накато́м в пра́вый уго́л	6	1	5	Тест
	«Треугольник» накато́м в ле́вый уго́л	6	1	5	Тест
	«Треугольник» накато́м в пра́вый и ле́вый уго́лы	12	2	10	Зачёт
	«Треугольник» каче́м в пра́вый и ле́вый уго́лы	3	0,5	2,5	Зачёт
	Восьмерка с углов и прямой	9	1	8	Тест
	<i>Атака с кача (срезки)</i>	3	0,5	2,5	Зачёт
	- справа и слева по диагонали	12	2	10	Тест
	- справа и слева по прямой	12	2	10	Зачёт
	Подрезка справа и слева	12	2	10	Тест
	Технический прием «свеча» без вращения, с вращением	6	0,5	5,5	Зачёт
	Удар по «свече» накато́м, срезкой	6	0,5	5,5	Тест
	Топ-спин справа (форхенд) по диагонали	6	1	5	Зачёт
	Топ-спин справа (форхенд) по прямой	6	1	5	Тест
	Комбинированные серии ударов. Викторина.	3	0,5	2,5	Зачёт
5	Игры	9	-	9	Конкурс
	- один против всех	3	-	3	
	- попади в цель	3		3	
	- крутиловка	3		3	
6	Турниры	12	-	12	Соревнования
7	Заключительное занятие	3	-	3	
	ИТОГО	216	35	181	
3 год обучения – 216 часов					
№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	
1	Введение, техника безопасности	1	1	-	
2	Физическая культура и спорт в России, области, городе	2	2	-	
3	Валеология. Лекция о здоровом образе жизни	3	3	-	
4	Основы техники и тактики игры	171	28,5	142,5	Зачёт
	<i>Хватка ракетки, игровая стойка у стола, перемещение у стола, набивание мяча на ракетке. Подача с верхним вращением</i>	6	1	5	Тест
	<i>Подача</i>	18	3	15	Зачёт
	- плоским ударом без вращения, с нижним вращением	3	0,5	2,5	
	- подача с различными вращениями	12	2	10	
	- приём подач плоским ударом, атакующим ударом, качем	3	0,5	2,5	
	<i>Накат справа и слева по диагонали и по прямой</i>	36	6	30	Тест
	<i>«Треугольник» накато́м в ле́вый уго́л</i>	3	0,5	2,5	Зачёт

	<i>«Треугольник» накатом в правый и левый угол</i>	6	1	5	Тест
	<i>Контрудар слева накатом</i>	3	0,5	2,5	Зачёт
	<i>«Восьмёрка» с углов</i>	3	0,5	2,5	Тест
	<i>«Восьмёрка» по прямой</i>	3	0,5	2,5	Зачёт
	<i>Кач (срезка)</i>	24	4	20	Зачёт
	- справа и слева по диагонали	12	2	10	
	- справа и слева по прямой	12	2	10	
	<i>«Треугольник» качем в правый и левый углы</i>	3	0,5	2,5	Тест
	<i>«Восьмёрка» по прямой и с углов</i>	3	0,5	2,5	Зачёт
	<i>Атака с кача (срезки)</i>	18	3	15	Зачёт
	- справа и слева по диагонали	9	1,5	7,5	
	- справа и слева по прямой	9	1,5	7,5	
	<i>Подрезка справа и слева. Игра по заданной схеме.</i>	12	2	10	Тест
	<i>Технический приём «свеча»</i>	6	1	5	Зачёт
	- без вращения	3	0,5	2,5	
	- с вращением	3	0,5	2,5	
	<i>Удар по «свече»</i>	12	2	10	Зачёт
	- накатом	6	1	5	
	- срезкой	6	1	5	
	<i>Топ - спин</i>	12	2	10	Зачёт
	- справа и слева (форхенд) по диагонали	6	1	5	
	- справа и слева (форхенд) по прямой	6	1	5	
	<i>Комбинированная серия ударов. Викторина.</i>	3	0,5	2,5	Тест
5	Игры	9	-	9	Конкурс
6	Турниры. Правила одиночных и парных игр.	27	1	26	Соревнование
7	Заключительное занятие	3	-	3	
	ИТОГО	216	35,5	180,5	

1.4. Планируемые результаты

Предметные	Личностные	Метапредметные
<ul style="list-style-type: none"> наличие знаний по спортивной игре – настольный теннис; умение правильно регулировать свою физическую нагрузку; знание техники и тактики настольного 	<ul style="list-style-type: none"> повышение творческой активности детей; проявление инициативы и любознательности; формирование ценностных ориентаций; адаптация детей к условиям детско- 	<p><i>регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> умение планировать свою деятельность, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении, умение контролировать и оценивать действия; <p><i>коммуникативные</i></p>

<p>тенниса;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции; • развитие двигательных способностей посредством игры в настольный теннис 	<p>взрослой общности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие жизненных, социальных компетенций: автономность, ответственность, мировоззрение, гражданская позиция и т.д. 	<ul style="list-style-type: none"> • умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, • принимать на себя ответственность за результаты своих действий; <p><i>познавательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников.
---	--	--

К концу 1-ого года обучающийся должен

знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> • правила одиночных игр • олимпийскую систему соревнований • технику выполнения основных ударов (плоский удар, кач, накат) • историю развития игры в России 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять основные технические приёмы • выполнять сложные движения с определённой силой и скоростью.

К концу 2-ого года обучающийся должен

знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> • тенденции развития настольного тенниса в наши дни • технику выполнения основных нападающих и оборонительных ударов • технику выполнения несложных комбинаций ударов 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять без ошибок основные технически приёмы • выполнять технические приёмы и их сочетания • пользоваться спортивными терминами

К концу 3-ого года обучающийся должен

знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> • влияние накладок на технику и тактику игры • состав судейской коллегии и обязанности судей • тенденции развития настольного тенниса в мире, России, городе • тактические варианты игры при игре против защиты и нападения 	<ul style="list-style-type: none"> • правильно выбирать тактику в зависимости от игры соперника • серийно выполнять сложные элементы игры • в совершенстве выполнять и комбинировать базовые элементы игры

К концу 4-ого года обучающийся должен

знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> • все основные системы соревнований в настольном теннисе • тактические варианты игры • все основные типы инвентаря и их влияние на игру • методы психологического воздействия на теннисиста 	<ul style="list-style-type: none"> • оценивать психологическое состояние своё и соперника • анализировать и корректировать игру • использовать все изученные приёмы игры • организовывать и проводить соревнования внутри учреждения

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	сентябрь	май	36	108	108	1 раз в неделю по 1 часу
2	сентябрь	май	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа
3	сентябрь	май	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- столы для настольного тенниса – 2;
- сетки – 2;
- ракетки для настольного тенниса – 4шт.;
- мячи для настольного тенниса – 2 шт.

Информационно-методическое обеспечение

- Ю-тюб-каналы:

Настольный теннис. Братья Ждановы (ссылка)

Правила игры в настольный теннис (ссылка)

- Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может поспособствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма
- Рекомендации по организации турниров, соревнований

Кадровое обеспечение:

Обучение по данной программе осуществляется одним педагогом, имеющим педагогическое образование и курсовую подготовку в объеме не менее 72 часов по профилю объединения.

2.3. Формы аттестации

Контроль за знаниями, умениями и навыками осуществляется через:

1. Зачёты по технике и тактике игры;
2. Соревнования различного уровня;

3. Выполнение контрольных нормативов.
4. Заполнение карточек учета результатов обучения по ДООП (2 раза в год).

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса

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

2.4. Оценочные материалы

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты в виде тестов. Регулярно проводятся игры, так как контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

В процессе реализации программы проводятся следующие виды контроля

<i>Входной контроль</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Итоговый контроль</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выявление навыков игры • определение причин отклонения от стандартной игры • пути корректировки игры 	<ul style="list-style-type: none"> • контроль теоретических знаний • выявление отстающих обучающихся • составление программы индивидуальной работы с отстающими 	<ul style="list-style-type: none"> • проведение зачётов по итогам года • участие в соревнованиях различного уровня • результаты соревнований

2.5. Методические материалы

Образовательный процесс в объединениях настольного тенниса проводится в очной форме.

При организации занятий используются словесные, наглядные методы работы, организуется самостоятельная индивидуальная и парная работа.

В обязательном порядке используются элементы передовых педагогических технологий: индивидуализация и дифференциация обучения, коммуникативные технологии, здоровьесберегающие технологии.

Структура и форма занятия выбирается и строится в соответствии с целями и задачами занятия. В обязательном порядке проводится разминка в начале занятия и рефлексия в конце учебного занятия. Часто проводятся турниры обучающие и отборочные для участия в городских и районных соревнованиях по настольному теннису. По итогам турниров корректируется работа с отдельными обучающимися.

2.6. Список литературы

Для педагога:

1. Амелин, А.Н., Пашинин, В.А. Настольный теннис (Азбука спорта)/ А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М: ФиС, 2004. – 231 с.
2. Байгулов, П.Ю., Романин, Н.Н. Основы настольного тенниса/ П.Ю. Байгулов, Н.Н. Романин. – М: ФиС, 2004. – 160 с.
3. Барчукова, Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса/ Г.В. Барчукова и др. – М: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
4. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех/Г.В. Барчукова. – М: ФиС, 2008. – 208 с.
5. Барчукова, Г.В., Команов, В.В., Марков, В.М. Легенды настольного тенниса/Г.В. Барчукова, В.В. Команов, В.М. Марков. – М: ООО «УП-Принт», 2010. – 156 с.
6. Серова, Л.К. Умей владеть ракеткой/ Л.К. Серова. – Л: Лениздат, 2009. – 75 с.
7. Фриерман, Э.Я. Настольный теннис/Э.Я. Фриерман. – М: Олимпия Пресс, 2005. – 80 с.

Для обучающихся:

1. Амелин, А.Н., Пашинин, В.А. Настольный теннис (Азбука спорта)/ А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М: ФиС, 2004. – 231 с.
2. Байгулов, П.Ю., Романин, Н.Н. Основы настольного тенниса/ П.Ю. Байгулов, Н.Н. Романин. – М: ФиС, 2004. – 160 с.
3. Барчукова, Г.В., Команов, В.В., Марков, В.М. Легенды настольного тенниса/Г.В. Барчукова, В.В. Команов, В.М. Марков. – М: ООО «УП-Принт», 2010. – 156 с.
4. Серова, Л.К. Умей владеть ракеткой/ Л.К. Серова. – Л: Лениздат, 2009. – 75 с.

