

Отдел образования Администрации Чертовского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Павловская основная общеобразовательная школа

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 2 от «31» 08. 2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
Павловская ООШ

В.В. Дронова Дронова В.В.
Приказ от «31» 08. 2023 г. № 53

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Уровень программы: стартовый

Вид программы: модифицированная

Тип программы: традиционная с
применением дистанционных технологий

Возраст детей: от 10 до 15 лет

Срок реализации: 34 часа

Разработчик: педагог дополнительного
образования Амирбекова Татьяна Ивановна

х. Павловка
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	5
2.1 Учебный план	5
2.2 Календарный учебный график	5
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
3.1 Условия реализации программы	11
3.2 Формы контроля и аттестации	11
3.3 Планируемые результаты	12
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	13
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	15
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	16

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность данного курса продиктована огромной популярностью настольного тенниса в нашей школе, как среди мальчиков, так и среди девочек. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. В перспективе у ребят есть возможность принимать участие в районных соревнованиях по настольному теннису.

Программа по настольному теннису предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Очень важно, чтобы ребенок 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 ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» заключаются в том, что она имеет спортивно-оздоровительную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы, учитывает меняющиеся интересы и потребности современных детей.

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

Цель: использование игры в настольный теннис в целях создания системы психологической и физической подготовки учащихся для успешного решения учебных задач.

Задачи:**обучающие:**

– приобретение учащимися теоретических и методических знаний; овладение основными приёмами современной техники и тактики игры;

развивающие:

– развитие основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений;

воспитательные:

– воспитание волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений, прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом, пропагандировать здоровый образ жизни.

Характеристика программы

Направленность физкультурно-спортивная. Содержание способствует развитию физкультурно-спортивных умений, способностей учащихся выполнять простые комбинации в процессе игры, творческого подхода, эмоционального восприятия и образного мышления, подготовки личности к овладению навыками игры в настольный теннис, формированию стремления к достижению высоких результатов в настольном теннисе.

Тип традиционный с применением дистанционных технологий

Вид модифицированная программа

Уровень освоения стартовый

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Количество часов - 34.

Режим занятий. Периодичность проведения занятий - 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

Тип занятий. В ходе реализации программы используются следующие типы занятий:

– комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия; изложение нового материала, закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний в новой ситуации, на практике; отработка навыков и умений);

– теоретическое (сообщение и усвоение новых знаний при объяснении новой темы, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);

– контрольное. Контрольные занятия проводятся, как правило, в рамках аттестации учащихся (по пройденной теме, в начале учебного года, по окончании первого полугодия и в конце учебного года);

– практическое (является основным типом занятий, используемых в программе, как правило, содержит повторение, обобщение и усвоение полученных знаний, формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике при постановочной работе.).

– вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой на год, а также при введении в новую тему программы);

– итоговое занятие (проводится по окончании полугодия, полного курса обучения).

Форма обучения. Форма обучения - очная

Адресат программы. Программа «Настольный теннис» предназначена для детей от 10 до 15 лет. Набор учащихся свободный. Принимаются все желающие.

Наполняемость группы. Состав группы 10 человек.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретические сведения.	3	-	3	Тестирование
2	Общефизическая подготовка.	-	3	3	Зачетное занятие
3	Специальная физическая подготовка.	-	5	5	Зачетное занятие
4	Техническая подготовка.	1	9	10	Зачетное занятие
5	Тактика игры.	1	8	9	Зачетное занятие. Промежуточная аттестация
6	Учебная игра.	-	4	4	Зачетное занятие. Соревнования.
Итого:		5	29	34	

Содержание учебного плана

1. Теоретические сведения – 3 часа (в процессе занятия).

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Правила игры в

настольный теннис. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.

2. Общефизическая подготовка – 3 часа (в процессе занятия развитие двигательных качеств).

Подвижные игры. Общие развивающие упражнения. Бег. Прыжки. Метания.

3. Специальная физическая подготовка – 5 часов (в процессе занятия).

Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

4. Техническая подготовка -10 часов (в процессе занятия). Техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста. Стойка теннисиста. Основные виды вращения мяча подачи мяча: «маятник», «челнок» удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).

5. Тактика игры – 9 часов (в процессе занятия).

Подачи мяча в нападении. Прием подач ударом. Удары атакующие, защитные. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника.

6. Учебная игра – 4 часа.

Парные игры: «игра защитника против атакующего», «игра атакующего против защитника».

2.2 Календарный учебный график

Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	04.09	Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований по настольному теннису.	2	15-00 15-40	Групповая	МБОУ Павловская ООШ	Тестирование
	11.09						
3	18.09	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	1	15-00 15-40	Фронтальная, групповая	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
4	25.09	Техника передвижений у стола, координация	1	15-00 15-40	Фронтальная, групповая, индивидуальная	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
5	02.10	Точность попадания, техника	1	15-00 15-40	Фронтальная, групповая	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
6-7	09.10 16.10	Атака, контратака Подача мяча.	2	15-00 15-40	Групповая, индивидуальная	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
8	23.10	Восемь принципов выполнения удара.	1	15-00 15-40	Фронтальная, групповая	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
9	07.11	Игра различными ударами без потери мяча.	1	15-00 15-40	Фронтальная, групповая	МБОУ Павловская ООШ	Зачетное занятие

10	13.11	Учебная игра различными ударами без потери мяча.	1	15-00 15-40	–	Фронтальная, групповая, индивидуально	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
11	20.11	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	1	15-00 15-40	–	Фронтальная, групповая	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
12	27.11	Тактические приёмы и комбинации.	1	15-00 15-40	–	фронтальная, групповая,	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
13	04.12	Возврат мяча срезка слева влево.	1	15-00 15-40	–	Групповая, индивидуально	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
14	11.12	Тактические приёмы и комбинации.	1	15-00 15-40	–	Индивидуально - групповая.	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
15	18.12	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	1	15-00 15-40	–	Индивидуально – групповая, фронтальная	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
16	25.12	Тренировки сложных передач и их приёма.	1	15-00 15-40	–	Индивидуально - групповая.	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
17	15.01	Имитационные упражнения.	1	15-00 15-40	–	Индивидуально - групповая.	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
18	22.01	Текущий контроль успеваемости. Учебная игра	1	15-00 15-40	–	Индивидуально - групповая.	МБОУ Павловская ООШ	Зачетное занятие

19	29.01	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	15-00 15-40	–	Индивидуально – групповая, фронтальная	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
20	05.02	Индивидуальный разбор упражнений.	1	15-00 15-40	–	Индивидуально – групповая.	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
21	12.02	Индивидуальная короткая подача.	1	15-00 15-40	–	Индивидуально – групповая.	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
22-23	19.02 26.02	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	2	15-00 15-40	–	Индивидуально – групповая, фронтальная	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
24	04.03	Текущий контроль успеваемости. Учебная игра	1	15-00 15-40	–	Индивидуально – групповая.	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
25	11.03	Правила игры. Атакующие удары.	1	15-00 15-40	–	Индивидуально – групповая.	МБОУ Павловская ООШ	Зачетное занятие
26	18.03	Игры на счёт: короткие и длинные партии).	1	15-00 15-40	–	Групповая, индивидуально	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
27	01.04	Атакующие удары.	1	15-00 15-40	–	Индивидуально – групповая, фронтальная	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
28-29	08.04 15.04	Основные тактические комбинации.	2	15-00 15-40	–	Индивидуально – групповая.	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль

30	22.04	Игра в ближней зоне.	1	15-00 15-40	–	Индивидуально - групповая.	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
31	29.04	Игра в дальней зоне	1	15-00 15-40	–	Индивидуально - групповая.	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
32	06.05	Способы перемещения. Шаги, прыжки.	1	15-00 15-40	–	Индивидуально - групповая.	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
33	13.05	Парные игры. Учебная игра.	1	15-00 15-40	–	Групповая.	МБОУ Павловская ООШ	Текущий контроль
34	20.05	Турнир по настольному теннису	1	15-00 15-40	–	Индивидуально - групповая.	МБОУ Павловская ООШ	Зачетное занятие Соревнования. Итоговая аттестация.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Учебное помещение, соответствующее требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.3648-20 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28.

Спортивный зал оборудован в соответствии с государственными стандартами. При организации учебных занятий соблюдаются гигиенические критерии допустимых условий и видов работ для ведения образовательной деятельности. Спортивный зал укомплектован медицинской аптечкой для оказания доврачебной помощи.

Материально-техническое оснащение

Технические средства:

- Бактерицидный облучатель – 1 штука.

Спортивный инвентарь:

- секундомер электронный
- скакалки
- шарики теннисные
- ракетки теннисные
- сетки теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы

Кадровое обеспечение. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется педагогическим работником, имеющим среднее профессиональное педагогическое образование, владеющим основами образовательной деятельности по представленной рабочей программе в соответствии с указанным направлением, умеющий видеть индивидуальные возможности и способности учащихся, направляя их к реализации этих возможностей.

Руководителем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Настольный теннис » для детей школьного возраста назначена педагог дополнительного образования Амирбекова Татьяна Ивановна.

3.2. Формы контроля и аттестации

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством аттестации. Дети, обучающиеся по данной программе, проходят аттестацию 2 раза в год:

- аттестация в середине учебного года (промежуточная, декабрь);
- аттестация в конце учебного года (итоговая, май).

Оценка качества освоения детьми содержания программы

дополнительного образования носит индивидуальный, динамический характер – оценивается совершенствование физических качеств каждого учащегося в процессе обучения.

При подведении итогов освоения программы используются:

- наблюдение;
- анализ, самоанализ,
- участие в соревнованиях.

3.3. Планируемые результаты

Предполагается, что методика преподавания «Настольный теннис» для детей от 10 до 15 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию координации движения, тренирует дыхательную систему, способствует укреплению иммунитета.

Предметные. К концу года учащиеся научатся выполнять технические элементы; демонстрировать физические и специальные качества при выполнении специальной разминки, перед тренировкой, перед соревнованиями; иметь представления об основах тактики игры; выполнять технические и тактические упражнения; соблюдать правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по настольному теннису.

Личностные. Занятия по программе «Настольный теннис» помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают детей к соблюдению здорового образа жизни. Личностные достижения учащихся характеризуются проявлением: инициативности, осознанности, доброжелательности.

Метапредметные. Учащимися будут приобретены навыки двигательных качеств и умений, умение ориентироваться в пространстве рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития. Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для эффективного и качественного обучения по программе «Настольный теннис» применяются следующие **методы**:

- методика организации воспитательной работы. Занятия учащихся в кружке являются прекрасным средством их воспитания, так как: занятия организуют и воспитывают детей, прививают устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, выполнение технических элементов. В основе лежит следующий способ организации занятия: словесный, наглядный, практический.
- метод поощрения важен в работе с учащимися. Его виды: похвала, одобрение, благодарность, награждение грамотами.

Программа предусматривает групповую и индивидуальную форму организации образовательного процесса. Основными формами работы в объединении является учебно-практическая деятельность (15% теоретические, 85% практические занятия).

Используемые технологии

Все обучающие, развивающие, воспитательные, социальные технологии, используемые в данной образовательной программе, направлены на то, чтобы:

- разбудить активность учащихся;
- вооружить их оптимальными способами осуществления деятельности;
- опираться на самостоятельность, активность и общение детей, формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Личностно-ориентированные технологии используются для развития индивидуальных познавательных способностей учащегося на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Личностно – ориентированная технология на занятиях включает игровую форму работы.

Коллективная форма работы применяется для проведения соревнований. В результате личностно-ориентированного подхода у детей появляется интерес к занятиям, учебно-воспитательный процесс становится более интересным, привлекательным и результативным. Создаются условия для развития личностных возможностей учащихся, включая формирование его рефлексивного мышления и собственного мнения.

Игровые технологии нацелены на развитие восприятия, внимания, памяти, мышления, физических способностей детей. Данные технологии применяются педагогом в работе с учащимися различного возраста и используются при организации занятий по всем направлениям деятельности, что помогает детям ощутить себя в реальной ситуации, подготовиться к принятию решения в жизни.

Здоровьесберегающие технологии ориентированы на сохранение, поддержание, и укрепление здоровья детей, путем формирования знаний о здоровом образе жизни. Формируется устойчивое понимание, что занятия настольным теннисом развивают основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость. Образовательная программа, включающая здоровьесберегающие технологии, способствует формированию основ самоконтроля и саморегуляции.

Информационные технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио, видео, теле, средства обучения.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

В период реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» проводится диагностика уровня освоения содержания учебного материала учащимися.

Критерии диагностики

В ходе диагностики у учащихся отслеживаются следующие знания, навыки, умения:

1. Овладение теоретическими навыками: правила игры в настольный теннис;

2. Овладение тактикой игры:

- подачи мяча в нападении;
- прием подач ударом;
- удары атакующие, защитные;
- удары, отличающиеся по длине полета мяча;
- удары по высоте отскока на стороне соперника.

3. Техническая подготовка:

- техника хвата теннисной ракетки;
- жонглирование теннисным мячом;
- передвижения теннисиста;
- стойка теннисиста;
- основные виды вращения мяча, подачи мяча: «маятник», «челнок» ;
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).

Критерии определения уровня усвоения программы учащимися

Высокий уровень: побуждения устойчивые; знания и представления четкие, содержательные, системные; практические упражнения выполняет самостоятельно.

Средний уровень: побуждения не устойчивые; знания и представления четкие, краткие; практические упражнения выполняет с помощью взрослого.

Низкий уровень: побуждения ситуативные; знания и представления отрывочные, фрагментарные; практические упражнения выполняет в общей деятельности с помощью взрослого.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая база

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению

безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)).

14. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

15. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

Литература

16. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.

17. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010.

18. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004

19. <http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт "Физкут-УРА!"