

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 30

ПРИНЯТА:

Протокол педагогического совета

№ 1 от 28.08.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст учащихся 7-15 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:
Навалихин Виталий Васильевич,
тренер-преподаватель

г. Нижний Тагил
2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность программы	3
1.2. Объём, цель и задачи программы.....	5
2. Учебный план.....	6
3. Календарный учебный график.....	6
4. Организационно-педагогические условия.....	6
4.1. Порядок и формы организации занятий	6
4.2. Основные методы обучения.....	7
5. Содержание программы.....	8
6. Рабочие программы модулей.....	9
7. Планируемые результаты освоения программы.....	10
8. Учебно-методическое обеспечение программы.....	12
8.1. Методические материалы.....	12
8.2. Оценочные материалы.....	12
Список литературы.....	13
Приложения	15

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» является нормативным документом муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 30 города Нижний Тагил. Программа разработана на основании Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Дополнительная общеразвивающая Программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность. Нормативно-правовая основа программы:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11 2018г. № 196»;
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
6. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
7. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2026 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологическим возможностям здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2025 года»;
9. Устав Учреждения;
10. Положение о дополнительных общеразвивающих программах Учреждения.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают обучающимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Программа дополнительного образования «Настольный теннис» по уровню освоения 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.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена тем, что 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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять

физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

1.2. Объём, цель и задачи программы

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Программа разработана в соответствии с требованиями, составлена с учётом запросов родителей и интересов детей, предназначена для детей с устойчивой мотивацией к спорту с 7 до 15 лет, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Форма реализации программы – очная. Программа рассчитана на 3 года с 1 сентября по 31 мая:

- 1 год - 102 часа (2 раза в неделю по 1,5 часа);
- 2 год – 102 часа (2 раза в неделю по 1,5 часа);
- 3 год – 102 часа (2 раза в неделю по 1,5 часа).

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей развития настольного тенниса в мире и в России;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- 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;
- развивать коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе (адекватно оценивать свои достижения и достижения других детей, оказание помощи, разрешение конфликтных ситуаций).

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитывать уважение к своей Родине, своей стране, своему городу;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

2. Учебный план

№	Наименование учебного модуля	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Учебный модуль первого года обучения	102	19	83	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
2	Учебный модуль второго года обучения	102	8	94	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
3	Учебный модуль третьего года обучения	102	3	99	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
Итого:		306	30	276	

3. Календарный учебный график

Начало учебного года - 1 сентября

Окончание учебного года - 31 мая

Продолжительность учебного года – 34 учебные недели

Продолжительность учебной недели – 3,6 часов

Сроки продолжительности обучения:

1 полугодие	17 учебных недель (сентябрь-декабрь)	с 15 августа по 1 сентября набор учащихся в группы
2 полугодие	17 учебных недель (январь - май)	

4. Организационно-педагогические условия

4.1. Порядок и формы организации занятий

Срок реализации программы - 3 года. Наполняемость учебной группы - 10-15 человек. Группы формируются как по возрасту, так и разновозрастные. Состав группы постоянный.

Академические занятия (теоретические и практические). На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальные, соревновательные, практические, комбинированные, командные формы.

Основными формами работы являются:

- теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований, изучение учебных кино и видео записей. Учащимся теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед;
- Использование в занятиях широкого комплекса общеразвивающих упражнений, разнообразных упражнений по общефизической и специальной физической подготовке, проведение занятий в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном, подвижных игр, эстафет, изучение основ техники и тактики настольного тенниса и поддержанием интереса к занятиям. Ввиду того, что настольный теннис сложен по координации выполнения ударных движений, педагог должен постоянно поправлять ошибки занимающихся. Занятия по технической подготовке - это практические занятия по усвоению и применению технических приемов игры - хватка ракетки, стойка имитация ударов по частям и в целом;
- Основными педагогическими принципами работы педагога являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой, рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- Контрольные упражнения: в начале и в конце учебного года помогают педагогу проверить усвоение программы и выявить детей, которым нужна помощь педагога. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

4.2. Основные методы обучения

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

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

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

Практические методы:

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

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

5. Содержание программы

Программа «Настольный теннис» носит дифференцированный и вариативный характер, содержание программы распределяется по уровням освоения: первый, второй, третий год обучения.

Рабочие программы модулей представлены в приложениях:

1. Приложение 2. Рабочая программа модуля «Первый год обучения».
2. Приложение 3. Рабочая программа модуля «Второй год обучения».
3. Приложение 4. Рабочая программа модуля «Третий год обучения».

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, изложение материала в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Практические занятия включают в себя:

- *Общую физическую подготовку.* Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

- *Специальную физическую подготовку.* Специальная физическая подготовка важна для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и силовые качества). Для этого применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание). Прыжки боком в движении через гимнастическую скамейку. Приседания. Попадание колец точно в цель.

- *Техническую подготовку.* На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого технически безупречного выполнения заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы педагога дополнительного образования являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Техническая подготовка важна для освоения основ техники игры в настольный теннис, так как этот вид спорта сложен по координации выполнения различных действий.

- *Соревновательную практику.* В течение учебного года несколько турниров по настольному теннису школьного, районного, городского, областного уровня:

- турнир по настольному теннису к Дню Народного единства;
- новогодний турнир по настольному теннису;
- рождественский турнир по настольному теннису;
- турнир по настольному теннису к Дню Защитника Отечества;
- турнир для девочек к 8 марта;

- чемпионат структурного подразделения по настольному теннису;
 - финальный городской турнир по настольному теннису в рамках Фестиваля детского спорта;
 - областной турнир по настольному теннису памяти Л.И.Блюмштейна;
 - региональный турнир по настольному теннису памяти И.А.Манакова.
- *Контрольные нормативы.* Выполнение контрольных нормативов в соответствии с Приложением № 1.

6. Рабочие программы модулей

Освоение содержания дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности осуществляется на основании рабочих программ модулей.

Рабочие программы модулей представлены в Приложении **(Приложения 2-4)**.

Рабочие программы учебных модулей имеют следующую структуру:

1. Пояснительная записка;
2. Содержание модуля;
3. Учебно-тематическое планирование;
4. Планируемые результаты освоения;
5. Учебно-методическое обеспечение;
6. Список литературы.

7. Планируемые результаты освоения программы

В результате реализации программы предполагается овладение детьми основных понятий по теоретической, физической и технической подготовке.

Личностные результаты:

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног.

Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных си-

туаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты:

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты:

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

8. Учебно-методическое обеспечение программы

8.1. Методические материалы

I. Теоретические материалы - разработки:

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

8.2. Оценочные материалы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения

Для определения результатов образовательной деятельности и для определения достижения обучающимися планируемых результатов используются анкеты, тесты, опросы, метод педагогического наблюдения, выполнение контрольных нормативов.

Список литературы

Перечень литературы, используемой педагогом:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.03.2018) "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 г.г.
3. Стратегия развития воспитания в российской Федерации на период до 2025 г.
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
6. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
7. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
8. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
9. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2011

10. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
11. О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014
12. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
13. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
14. Барчукова Г. В. Легенды отечественного настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. В. Команов, В. М. Марков; ред. И. Г. Сычева. — М.: УП Принт, 2016 — 256 с.
15. Команов В. В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. — М.: Информпечать, 2017 — 192 с.

Литература, рекомендованная для обучающихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
4. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. / О.В.Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Барчукова Г. В. Легенды отечественного настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. В. Команов, В. М. Марков; ред. И. Г. Сычева. — М.: УП Принт, 2016 — 256 с.

**Контрольные нормативы для обучающихся
по технической подготовке**

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка
1.	Накат справа по диагонали	50 и более от 40 до 50	Хорошо Удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали	50 и более от 40 до 50	Хорошо Удовлетворительно
3.	Подрезка слева по диагонали	50 и более от 40 до 50	Хорошо Удовлетворительно
4.	Подрезка справа по диагонали	50 и более от 40 до 50	Хорошо Удовлетворительно
5.	Подача справа с верхним вращением	10 8	Хорошо Удовлетворительно
6.	Подача слева с верхним вращением	10 8	Хорошо Удовлетворительно
7.	Подача справа с нижним вращением	10 8	Хорошо Удовлетворительно
8.	Подача слева с нижним вращением	10 8	Хорошо Удовлетворительно
9.	Подача справа короткая	10 8	Хорошо Удовлетворительно
10.	Подача слева короткая	10 8	Хорошо Удовлетворительно
11.	Накаты справа и слева в правый угол	50 и более от 40 до 50	Хорошо Удовлетворительно
12.	Накаты справа и слева в левый угол	50 и более от 40 до 50	Хорошо удовлетворительно

**Контрольные нормативы для обучающихся
по общей физической подготовке**

№ п/п	Наименование упражнений	Пол	
		девочки	мальчики
1.	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	9,4-9,6	8,6-9,1
2.	Бег 1000 м (мин.с.)	4,40 и менее	4.2 и менее
3.	Бег 3000 м	Без учета времени	Без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (см)	160-170	180-190

5.	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине (количество раз)	-	8-10
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз)	60-70	80-90

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ
«Первый год обучения»**

Пояснительная записка

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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Содержание модуля

1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

3. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6. Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	5	15	20

1.1	Инструктаж по технике безопасности. Правила распорядка.	1	-	1
1.2	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	1	2	3
1.3	Техника передвижений у стола, координация.	1	4	5
1.4	Точность попадания, техника.	1	2	3
1.5	Атака, контратака.	-	4	4
1.6	Подача мяча	1	2	3
1.7	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1
2.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	5	17	22
2.1	Удар справа, удар слева.	1	2	3
2.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	1	2	3
2.3	Тактические приёмы и комбинации.	1	4	5
2.4	Возврат мяча срезка слева влево.	1	4	5
2.5	Теоретические примеры.	1	4	5
2.6.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1
3.	Индивидуальная подготовка.	1	9	10
3.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	3	4
3.2	Индивидуальный разбор упражнений.	-	5	5
3.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1
4.	Игры на счёт.	1	21	22
4.1	Правила игры (теория).	1	-	1
4.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	20	20
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1
5.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	4	10	14
5.1	Имитация ударов на столе.	1	2	3
5.2	Упражнения на развитие скорости удара.	1	4	5
5.3	Совершенствование подач и их приёма.	1	3	4
5.4.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
6.	Контроль нормативов физического развития.	3	11	14

6.1	Сдача нормативов.	1	1	2
6.2	Тесты игровые.	1	1	2
6.3	Индивидуальная работа.	-	8	8
6.4	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
	ИТОГО:	19	83	102

Планируемые результаты реализации программы

К концу первого года обучающиеся:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Методическое обеспечение

Местом проведения занятий является игровой зал общей площадью 80 кв.м. Игровой зал хорошо освещен, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение хорошо проветривается. В игровом зале есть два теннисных стола с хорошим импортным покрытием, идеально натянутой сеткой. Имеется спортивный инвентарь:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 2 штуки

- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 4 штуки
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

Список литературы

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ
«Второй год обучения»**

Пояснительная записка

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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Содержание модуля

1. **Тактическая подготовка**

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

2. **Техническая подготовка**

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

3. **Игровая подготовка**

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

4. **Упражнения по элементам. Тренинг.**

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

5. **Индивидуальная работа**

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Тактическая подготовка.	5	24	29
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1

1.2	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	1	5	6
1.3	Тренировки сложных подач и их приёма.	-	5	5
1.4	Имитационные упражнения.	1	4	5
1.5	Активный приём подачи накатом.	1	4	5
1.6	Подрезка мяча справа и слева.	1	4	5
1.7	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		2	2
2.	Техническая подготовка.	2	30	32
	Восемь принципов выполнения удара.	1	5	6
	Игра различными ударами без потери мяча.		6	6
	Стойка. Координация у стола.		3	3
	Перемещение у стола.		5	5
	Точность попадания. Техника.	1	10	11
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.		1	1
3.	Игровая подготовка.	-	11	11
	Игры на счёт.	-	5	5
	Парные игры.	-	5	5
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1
4.	Упражнения по элементам (тренинг).	1	11	12
	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	-	5	5
	Комбинированные серии ударов	1	5	6
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1
5.	Индивидуальная работа.	-	16	16
	Индивидуальная короткая подача.	-	5	5
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.		10	10
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1
6.	Промежуточная аттестация	-	2	2
	ИТОГО:	8	94	102

Планируемые результаты реализации программы

К концу второго года обучения учащиеся:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Методическое обеспечение

Местом проведения занятий является игровой зал общей площадью 80 кв.м. Игровой зал хорошо освещен, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение хорошо проветривается. В игровом зале есть два теннисных стола с хорошим импортным покрытием, идеально натянутой сеткой. Имеется спортивный инвентарь:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 4 штуки
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

Список литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.

4. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. / О.В.Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Барчукова Г. В. Легенды отечественного настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. В. Команов, В. М. Марков; ред. И. Г. Сычева. — М.: УП Принт, 2016 — 256 с.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ
«Третий год обучения»**

Пояснительная записка

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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Содержание модуля

1. **Тактическая подготовка**

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

2. **Техническая подготовка**

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

3. **Игровая подготовка**

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

4. **Упражнения по элементам (тренинг)**

Упражнения для освоения техники и тактики игры.

5. **Индивидуальная работа**

Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Судейская практика.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Тактическая подготовка.	1	20	21
1.1	Тренировка сложных подач и их приёма.		5	5
1.2	Подрезка мяча слева и справа по прямой.		5	5
1.3	Активный приём подач «накатом».		5	5
1.4	Имитационные упражнения.		4	4
1.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
2.	Техническая подготовка.	1	21	22

2.1	Игра различными ударами без потери мяча.		5	5
2.2	Техника передвижений у стола. Стойка.		5	5
2.3	Точность попадания. Техника обработки мяча.		5	5
2.4	Восемь принципов выполнения удара.	1	5	6
2.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1
3.	Игровая подготовка.	-	21	21
3.1	Игры на счёт.	-	10	10
3.2	Парные игры.	-	10	10
3.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1
4.	Упражнения по элементам (тренинг).	-	21	21
4.1	Упражнения для освоения техники и тактики игры	-	10	10
4.2	Комбинированные серии ударов.	-	10	10
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1
5.	Индивидуальная работа.	1	15	16
5.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	-	10	10
5.2	Судейская практика	1	4	5
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1
6.	Промежуточная аттестация	-	1	1
	ИТОГО:	3	99	102

Планируемые результаты реализации программы

К концу третьего года обучения учащиеся:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – пин справа по подставке справа;
- топ – пин слева по подставке;
- топ – пин справа по подрезке справа;
- топ – пин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

Методическое обеспечение

Местом проведения занятий является игровой зал общей площадью 80 кв.м. Игровой зал хорошо освещен, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение хорошо проветривается. В игровом зале есть два теннисных стола с хорошим импортным покрытием, идеально натянутой сеткой. Имеется спортивный инвентарь:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 4 штуки
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

Список литературы

5. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
6. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
7. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
8. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. / О.В.Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985

7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Барчукова Г. В. Легенды отечественного настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. В. Команов, В. М. Марков; ред. И. Г. Сычева. — М.: УП Принт, 2016 — 256 с.