Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Шушенская начальная общеобразовательная школа

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
М.Н.Ермакова
_____

УТВЕРЖДЕНО:
приказом от 01.09.2021 № 1/10

Дополнительная общеобразовательная программа по настольному теннису детей 6-11лет

Срок реализации:1 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 631DD6B57B7A86E0778B4D398783B0FF247B7F66
Владелец: Струкова Ирина Леонидовна
Действителен: с 05.11.2020 до 05.02.2022

Педагог дополнительного образования: Шемитов Дмитрий Сергеевич

п. Шушенское 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования,
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г., № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-32420),
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г, № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»,
- Устав и лицензия МБОУ Шушенская НОШ.

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова , (этапы спортивного совершенствования), 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “настольный теннис” имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа *углублённая*, 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.

Новизна программы 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 молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих 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. 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.

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 мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

ЦЕЛЬ:

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

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- 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.

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;

Воспитательные

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

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков от 6 до 11 лет.

Срок реализации программы – 1 года.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 17 человек,
Учебно-тренировочная нагрузка на группу 3 раза в неделю по 1 часа.
Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.
Форма обучения - очная

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.
Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

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

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

В конце учебного года (в апреле месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;
уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Учебно-тематический план 1 год обучения
3 часа в неделю (108 часов в год)

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		теория	**практика**	**всего**
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	10	-	10
2	Общефизическая подготовка	-	14	20
3	Специальная подготовка	5	10	20
4	Техническая подготовка	6	20	20
5	Тактика игры	8	20	20
6	Учебные игры	5	10	18
	Общее количество часов в год	34	74	**108**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. **Теоретические сведения – 10 часов**
   - 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 – 30 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

3. Специальная физическая подготовка – 20 часов

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка -31 часов

- 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 – 20 часов

- 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 – 18 часов

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»

Обеспечение программы методической продукцией

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:

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека 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

Календарно-тематическое планирование по настольному теннису (3ч неделю, всего 125 часов)

Номер занятия	Дата	Корректировка	Тема	Количество часов
1.			Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	**1**
2.			Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	**1**
3.			Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	**1**
4.			Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	**1**
5.			Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	**1**
6.			Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1
7.			Передвижение игрока приставными шагами.	1
8.			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1
9.			Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1
10.			Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1
11.			Учебная игра с элементами подач.	1
12.			Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	**1**
13.			Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	**1**
14.			Обучение техники «срезка» мяча.	**1**
15.			Совершенствование техники срезки в игре.	**1**
16.			Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	**1**
17.			Учебная игра с ранее изученными элементами.	**1**
18.			Соревнование в подгруппах.	1

19.			Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1
20.			Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1
21.			Обучение техники «наката» в игре.	1
22.			Изучение вращения мяча в «накате».	1
23.			Обучение техники «наката» слева, справа.	1
24.			Совершенствование техники «наката», применение в игре.	**1**
25.			Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.	**1**
26.			Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	**1**
27.			Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	**1**
28.			Применение «подставки» в игре.	**1**
29.			Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1
30.			Изучение техники выполнения «подставки» справа	1
31.			Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1
32.			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
33.			Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	1
34.			Применение элемента «подрезка» в игре.	1
35.			Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отрабатывание на столе.	**1**
36.			Совершенствование изученных элементов в игре.	**1**
37.			Изучение технического приёма «свеча».	**1**
38.			Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	**1**
39.			Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	**1**
40.			Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	**1**
41.			Изучение элемента «стоп-спин».	1
42.			Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1
43.			Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	1
44.			Занятия для совершенствование ранее изученных	1

			элементов	
45.			Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
46.			Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	1
47.			Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	**1**
48.			Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	**1**
49.			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	**1**
50.			Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	**1**
51.			Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	**1**
52.			Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	1
53.			Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	1
54.			Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	1
55.			Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	1
56.			Обучение игру ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	1
57.			Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	1
58.			Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	**1**
59.			Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	**1**
60.			Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	**1**
61.			Значение психологической подготовки. Учебная игра.	**1**
62.			"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	**1**
63.			Передвижение возле стола в игре по направлениям.	**1**
64.			Удар "подрезка". Учебная игра.	1
65.			Выполнение подачи в заданную зону стола.	1

66.			Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	1
67.			Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	1
68.			Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	1
69.			Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	1
70.			Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	**1**
71.			Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	**1**
72.			Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	**1**
73.			Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).	**1**
74.			Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	**1**
75.			Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	1
76.			Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	1
77.			Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	1
78.			Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	1
79.			Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.	1
80.			Подача справа и слева. Учебная игра.	1
81.			Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	**1**
82.			Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	**1**
83.			Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.	**1**
84.			Работа плеча, предплечья и кисти.	**1**
85.			Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям.	**1**
86.			Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.	**1**
87.			Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	1

88.			Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	1
89.			Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при	1
90.			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
91.			Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1
92.			Влияние настольного тенниса на организм.	1
93.			Тактика игры против атакующего.	**1**
94.			Актуальность, популярность настольного тенниса.	**1**
95.			**Промежуточная аттестация**	1
96.			Особенности настольного тенниса.	1
97.			Совершенствование навыков техника нанесения ударов.	1
98.			Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	1
99.			Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1
100.			Занятия для совершенствование изученных элементов.	1
101.			Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
102.			Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	1
103.			Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Учебная игра.	1
104.			Общая и специальная физическая подготовка	1
105.			Совершенствование игровых навыков с вращением мяча.	1
106.			Нормативы по физической подготовке новых теннисистов.	1
107.			Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1
108.			Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1
109.			Срезка справа и с лева по всему столу	1
110.			Подрезка справа и слева	1
111.			Блок-удар, толчок	1
112.			Подставка справа и слева	1
113.			Укороченные и длинные удары справа и с лева	1
114.			Основная стойка. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	1
115.			Выпадами, вперед, в сторону, назад	

116.			Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты	1
117.			Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	1
118.			Выпадами, вперед, в сторону, назад	1
119.			Укороченные и длинные удары справа и с лева	1
120.			Подрезка справа и слева	
121.			Блок-удар, толчок	
122.			Подставка справа и слева	
123.			Укороченные и длинные удары справа и с лева	
124.			Основная стойка. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	
125.			Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	

Промежуточная аттестация

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения	Корректировка
1	**Промежуточная аттестация**	1	24.04	

Прогнозируемый результат: 6-11 лет

Обученность : 100%
Качество: 100%
УУД

	Личностные	*Регулятивные*	*Познавательные*	*Коммуникативные*	
сформировано:	***66%***	***46%***	***38%***	***50%***	
По группе:					***50%***

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:
спортивный школьный зал 12х24

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Литература для педагога:

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. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Литература для обучающихся:

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.
    Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
12. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.