

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
“СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2”

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель  
Голубятников Сергей Станиславович  
учитель физической культуры  
1 квалификационная категория

Первоуральск

2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	4
3.	Методическая часть	7
3.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	9
3.2.	Общая физическая подготовка	9
3.3.	Вид спорта "настольный теннис"	10
3.4.	Различные виды спорта и подвижные игры	12
3.5.	Специальные навыки	14
3.6.	Спортивное и специальное оборудование	17
4.	План воспитательной работы	19
5.	Перечень информационного обеспечения	20

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке Программы использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Настольный теннис – игровой вид спорта, основанный на перекидывании мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам, в которой целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником или же, отбитый мяч из-за слишком большого динамического усилия перелетит за территорию стола игрока.

Игра происходит на столе размером 2,74×1,52 м и высотой 76 см. Стол изготавливается из плотных материалов, обеспечивающих необходимый по правилам отскок мяча, выкрашен чаще всего в зелёный или тёмно-синий цвет. Посередине стола находится сетка высотой 15,2 см. При игре используются ракетки, сделанные из нескольких слоев дерева и других материалов, покрытые одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. Мяч для настольного тенниса изготавливается из целлулоида или пластика (с 2014 года). Диаметр мяча 40 мм, масса 2,7 г. Мяч должен быть окрашен в белый или оранжевый цвет.

Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков. Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). Каждая игра продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества игр.

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису определяет содержание и организацию образовательного процесса в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении "Средняя общеобразовательная школа № 2" (далее - Учреждение). Учреждение вправе реализовывать Программу по настольному теннису при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Основные задачи реализации Программы:

формирование и развитие творческих и спортивных способностей студентов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и

направлена на:

создание условий для физического образования, воспитания и развития студентов; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в настольном теннисе;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта настольный теннис, в том числе:

большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Возраст обучающихся по программе от 8 до 18 лет независимо от уровня подготовленности физических качеств.

Таблица № 1

### Особенности формирования групп обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе при реализации программы по настольному теннису

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	1 год	8	12

## 2. Учебный план

Учебный план является неотъемлемой частью Программы.

Учебный план разработан с учетом возрастных особенностей физического развития детей и подростков.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы.

Учебный план Программы определяет максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся.

Учебный план обеспечивает:

права обучающихся на получение качественного образования;

непрерывность обучения;

оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план Программы состоит из предметных областей. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре (таблица №2):

Таблица 2

Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап (часы)	Объем обучения (%)
Теоретические основы физической культуры и спорта	12	10
Общая физическая подготовка	40	30
Вид спорта	42	30
Различные виды спорта и подвижные игры	6	5
Специальные навыки	28	20
Спортивное и специальное оборудование	8	5
Итого	136	100
Количество часов в неделю	4	

Организация образовательного процесса регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

Продолжительность учебного года составляет 34 недели.

Продолжительность каникул составляет 12 недель.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:  
тренировочные занятия с группой;

самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

В праздничные дни учебно-тренировочные занятия не проводятся.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность тренировочного занятия при реализации Программы рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин).

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием в Учреждении.

### Тематическое планирование

№	Тема урока
1	Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису.
2	Профилактика травматизма, общеразвивающие упражнения
3	Основные правила настольного тенниса
4	Судейство в настольном теннисе
5	Правила организации самостоятельных занятий
6	Упражнения, развивающие основные двигательные навыки
7	Специальные упражнения для развития двигательных навыков для игры в настольный теннис - быстрота
8	Специальные упражнения для развития двигательных навыков для игры в настольный теннис - координация
9	Специальные упражнения для развития двигательных навыков для игры в настольный теннис – скоростная выносливость
10	Технические элементы настольного тенниса
11	Основная стойка, перемещения
12	Варианты набивания мяча
13	Откидка слева, на месте и с перемещением
14	Откидка слева, на месте и с перемещением
15	Откидка справа, на месте и с перемещением
16	Откидка справа, на месте и с перемещением
17	Комбинации откидки слева и справа
18	Комбинации откидки слева и справа
19	Подачи в настольном теннисе
20	Игра на счет
21	Технический элемент - накат слева
22	Технический элемент - накат слева с перемещением
23	Игра на счет
24	Технический элемент - накат справа
25	Технический элемент - накат справа с перемещением
26	Комбинации наката слева и справа
27	Игра на счет
28	Отработка подач накатом справа и слева
29	Комбинации наката слева и справа
30	Атакующий удар справа и блок
31	Игра на счет
32	Отработка подач накатом справа и слева
33	Комбинации подача-удар

34	Технический элемент - подрезка
35	Отработка подач подрезкой
36	Комбинации треугольник и восьмерка
37	Тактика игры
38	Комбинации подача-удар
39	Игра на счет
40	Технический элемент – топ-спин справа
41	Комбинации треугольник и восьмерка
42	Отработка подач с высоким подбросом
43	Технический элемент – топ-спин справа
44	Комбинации подача-удар
45	Комбинации подрезка – топ-спин
46	Технический элемент – топ-спин слева
47	Комбинации подача-удар
48	Игра на счет
49	Комбинации треугольник и восьмерка
50	Технический элемент – топ-спин слева
51	Комбинации топ-спин справа и слева
52	Отработка подач по направлениям
53	Комбинации подача подрезкой – атака
54	Технический элемент – топ-спин справа
55	Игра на счет
56	Подачи с боковым вращением
57	Комбинации подача – атака
58	Перемещения с забеганием, прыжком и скрестным шагом
59	Тактические варианты в зависимости от стиля игры
60	Отработка подач по длине отскока
61	Игра на счет
62	Комбинации подача – атака
63	Тактические варианты ведения игры в зависимости от счета
64	Технический элемент – топ-спин справа
65	Комбинации треугольник и восьмерка
66	Подачи с боковым вращением
67	Игра на счет
68	Подготовка юных судей. Навыки судейства школьных и муниципальных соревнований по настольному теннису

*Минимальные требования к материально-техническому обеспечению для реализации программы:*

наличие тренировочного спортивного зала;  
наличие раздевалок, душевых  
обеспечение оборудования и спортивным инвентарем (таблица № 3).

Таблица № 3

Оборудование и спортивный инвентарь

п/п	Наименование оборудования, спортивного мастерства	Единица измерения	Количество изделий
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	1
2	Мяч набивной весом от 1 до 5 кг	комплект	1

3	Мяч для настольного тенниса	штук	50
4	Перекладина гимнастическая	штук	1
5	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
6	Скамейка гимнастическая	штук	2
7	Стенка гимнастическая	штук	2
8	Теннисный стол	штук	3

### 3. Методическая часть.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы обучающихся в Учреждении являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования и прочие.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрация наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных видеозаписей.

*Требования к технике безопасности*

Общие меры безопасности:

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются

обучающиеся: - имеющие медицинский допуск;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

2. Опасность возникновения

травм:

- при падении на твердом

покрытии;

- при нахождении в зоне удара;

- при наличии посторонних предметов вблизи стола;

- при неисправных ракетках;

- при игре на плохо укрепленном столе

3. У тренера-преподавателя находится аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занятия проходят на сухой площадке или сухом полу.

Обучающийся должен:

иметь коротко остриженные ногти;

заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

знать и выполнять настоящую инструкцию.

*Требования безопасности перед началом занятий:*

Тренер-преподаватель должен:

заранее продумать расстановку детей;

расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Обучающийся должен:

снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций;

под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;

тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола; провести физическую разминку;

внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности при игре в настольный теннис.

#### Требования безопасности во время занятий:

##### Тренер-преподаватель должен:

следить, чтобы во время занятий вблизи игровых столов не было посторонних лиц;

следить за обучающимися во время выполнения упражнений,

своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;

не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задание с мячом и ракеткой; уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

##### Обучающийся должен:

не выполнять упражнения без предварительной разминки;

не размахивать ракеткой;

бить по мячу только в заданном направлении;

не подходить сзади и сбоку к играющему и

подающему; не заходить в игровую зону играющей пары;

при перемещениях к мячу – смотреть, где

находятся другие обучающиеся;

не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;

не выполнять удары без разрешения тренера-преподавателя;

при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки;

соблюдать игровую дисциплину;

не вести игру влажными руками.

#### Требования безопасности в различных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

#### Требования безопасности по окончании занятий:

Обучающийся должен:

убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;

организованно покинуть место проведения занятия;

переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;

о всех недостатках, отмеченных во время занятия и игры, сообщить тренеру-преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстраняется от участия в тренировочном процессе.

### 3.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся и играет важную роль. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

#### Примерный учебно-тематический план предметной области "Теоретические основы физической культуры и спорта"

Программный материал
История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях
Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте
Физические качества и физическая подготовка
Основные техники игры и техническая подготовка
Основы тактики игры и тактическая подготовка
Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
Спортивные соревнования

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметной области "Теоретически основы физической культуры и спорта":

- история развития настольного тенниса;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю, экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом.

### 3.2. Общая физическая подготовка

Для развития физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества, координационные способности) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

- Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:
  - бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;
  - прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
  - многоскоки;
  - прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
  - приставные шаги и выпады;

бег скрестным шагом в различных направлениях; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку; имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад; приседания; выпрыгивания из приседа; выпрыгивания с подтягиванием колен к груди; повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях; поднимание ног за голову из положения лежа на спине; поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы: упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных

направлениях;

метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;

имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;

упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколёса, мяч, размещённый на оси и т.п.).

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметной области "Общая физическая подготовка":

освоение комплексов физических упражнений;

развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий теннисом;

укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействию гармоничному физическому развитию.

### 3.3. Вид спорта

Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста. Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов.

#### **Основные технические приемы:**

1. Исходные положения (стойки) а) правосторонняя; б) нейтральная (основная); в) левосторонняя

2. Способы передвижений: а) бесшажный; б) шаги; в) прыжки; г) рывки.

3. Способы держания ракетки: а) вертикальная хватка - «пером»; б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»

4. Поддачи: а) по способу расположения игрока б) по месту выполнения контакта ракетки с

мячом

5. Технические приемы нижним вращением: а) срезка; б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча: а) толчок; б) откидка; в) подставка; г) плоский удар
7. Технические приемы с верхним вращением: а) накат; б) топ спин.

#### **Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите:**

Техника нападения. Техники передвижения. Бесплажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища) Техники подачи. Подброс мяча. Траектория направления полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Топ-спин справа, слева. Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка. Средства ведения игры - атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные. Тактика подач. Тактика розыгрыша мяча.

#### **Психологическая подготовка**

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от обучающихся предельных психологических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя. Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

При обучении на спортивно-оздоровительном этапе основными задачами являются: - формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом; воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом; желание быть здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательнородаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидером.

Психологическая подготовка юных игроков в настольный теннис состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающихся снимается нервно – психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировочного занятия, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

На тренировочных занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

#### **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища в группе.

Для получения судейской практики по настольному теннису спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
2. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного

судьи.

3. Судейство соревнований в спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.

#### **Соревновательная деятельность**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения изучаются теоретические материалы по данному разделу программы. По окончании соревнований проводится разбор прошедших игр участников соревнований, находятся ошибки

в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны игры, причины проигрыша. Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

Все перечисленные знания, умения и навыки реализуются учащимися во время участия в соревнованиях, установленное количество соревнований, на спортивно-оздоровительном этапе приведены в таблице № 4.

Таблица № 4

#### **Объем соревновательной деятельности**

Объем соревновательной деятельности	Спортивно-оздоровительный этап
часы	6
количество соревнований	3

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметной области "Вид спорта":

овладение основами техники и тактики в настольном теннисе;

приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### **3.4. Различные виды спорта и подвижные игры**

Настольный теннис – это игра, а игра связана с творчеством. Игра является механизмом, который позволяет обучающемуся быть креативным, т.е. творческим. Творчество как никакая другая деятельность влияет на развитие эмоциональной сферы, поэтому при организации двигательной деятельности главным условием выступает

создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Для этого тренер-преподаватель должен быть доброжелательным, справедливо оценивать действия обучающихся, использовать разнообразные средства и методы, различный инвентарь, оптимально сочетать изученные и новые упражнения, включать в занятия самостоятельную работу, взаимооценивание.

Включая в учебно-тренировочный процесс элементы спортивных игр с мячом (волейбол, баскетбол, футбол) можно использовать приемы: придумай новое упражнение с мячом, передай мяч необычным способом и т.д.

Для развития креативности обучающихся педагогу необходимо соблюдать некоторые правила:

Обучать спортсменов действовать самостоятельно, независимо, не давать прямых инструкций;

Не сдерживать инициативы обучающихся;

Не делать за них то, что они могут сделать (или могут научиться делать) самостоятельно; Не спешить с вынесением оценочных суждений.

**Упражнения на развитие творческого мышления** Упражнения с мячом и ракеткой в тройках:

1. Один игрок поочередно отбивает мяч по воздуху своим партнёрам.

2. Один игрок стоит напротив двух партнёров, стоящих друг за другом. Два игрока поочередно отбивают мяч первому игроку, меняясь местами.

3. У каждого игрока мяч. В середине стоящих игрок отбивает свой мяч 1-му игроку и одновременно получает мяч от него. Затем поворачивается и так же одновременно обменивается мячами с третьим игроком.

4. Игроки стоят по кругу на определённом расстоянии друг от друга. Выполняется одновременная передача трёх мячей по кругу по часовой стрелке или против.

Игры и эстафеты с теннисными мячами и ракетками:

1. Игроки разбиваются на две команды. Первые игроки бьют ракеткой по мячу на дальность. У какого игрока мяч улетел дальше, той команде начисляется одно очко.

2. «Салки одним мячом». Водящий мячом должен попасть в игроков. Осаленный мячом игрок выбывает. На выбывание водящему даётся 5-10 минут. Если водящий игрок промахнулся, то он перестаёт быть водящим.

3. Игроки делятся на две команды. От каждой команды выбирается по одному водящему. Через 20-30 секунд тот, кто из водящих больше осалил игроков чужой команды, тот и приносит очко своей команде.

4. Каждый игрок становится водящим. Ему даётся 30-45 секунд чтобы всех осалить. Побеждает тот, кто осалит большее количество игроков.

5. играют две команды. Игроки отбивают мяч друг другу по воздуху. Выигрывает команда дольше удержавшая мяч в игре.

6. «Волейбол через сетку». Игра проводится ракетками с теннисным мячом по волейбольным правилам.

7. «Жонглирование стоя на месте». Первый игрок бежит с мячом и ракеткой до флажка, 5-10 раз набивает мяч и возвращается обратно, передаёт мяч и ракетку следующему игроку.

8. «Жонглирование в движении». Игрок в беге жонглирует мячом, обегает флажок. Обратно обычный бег.

10. «Чеканка в стенку». Игроки стоят в колонне на определённом расстоянии от стены. Первый игрок подбегает к линии, выполняет 5-10 ударов в стенку, бежит обратно, обегает колонну и передаёт мяч и ракетку впереди стоящему игроку.

11. «Передача мяча и переноска мяча двумя ракетками». До флажка пары выполняют передачи мяча друг другу по воздуху. От флажка обратно бегут, зажав мяч между двух ракеток.

Передача мяча, стоя в разных позициях:

1.«Передача мяча по кругу». Один игрок стоит в центре круга и поочерёдно отбивает мяч игрокам своей команды.

2.«Передача мяча в колонне». Команда стоит в колонне. Один игрок стоит на определённом расстоянии и отбивает мяч игрокам команды, стоящим в колонне. Отбивший в колонне игрок переходит в конец колонны.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметной области "Различные виды спорта и подвижные игры":

развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

### 3.5. Специальные навыки

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Развитие техники настольного тенниса выражается в формировании новых разновидностей и вариантов технических приемов, деталей их выполнения, изменения пространственных и временных характеристик, что формирует и индивидуальную технику игры, ее стиль.

Однако есть общие принципы выполнения и применения приемов, следовательно, возможен единый подход к их пониманию и описанию, к их последовательной классификации.

#### **Исходные положения (стойки)**

Для выполнения любого технического приема необходимо принять исходное положение (ИП), так называемую стойку, из которой удобно выполнять тот или иной технический прием.

Игрок перед приемом мяча занимает удобную позицию, из которой он сможет мгновенно стартовать для выполнения удара.

Игровые стойки разделяются на позиции (позы) для выполнения различных ударов, стойки для приема подач и стойки при выполнении своих подач. Характер стоек влияет на интенсивность и размах последующих движений, во многом определяет качество выполнения того или иного технического приема.

К основным техническим приемам относят, прежде всего, — срезку слева, срезку справа, накат слева, накат справа.

Мяч, который пробивным ударом закрутили вверх, получает поступательное верхнее вращение. О мяче, летящем таким образом, говорят: «крученный». Он летит по более выпуклой траектории и падает на стол под значительно большим углом, чем летящий плоско, а отскакивает от стола под меньшим углом, но выше, чем после других ударов. Траектория полета мяча резаного (который имеет нижнее вращение) более пологая, угол приземления обычно меньше угла приземления крученого и плоского мяча. Однако отскакивает резаный мяч под большим углом, чем приземляется. После отскока резаный мяч может сохранить прежнее вращение или превратиться в крученный.

Самый легкий для освоения удар — срезка слева. Это удар, при котором мячу придается нижнее вращение. Такой мяч называют резаным, потому удар и получил название срезка.

Движение, которое выполняется при этом ударе, похоже на аналогичное движение, когда что-нибудь срезаем.

Этим приемом отражают мяч, летящий без вращения или имеющий нижнее вращение. Срезку слева выполняют из такой стойки: туловище нужно развернуть вполборота влево и немного наклонить вперед. Ноги согнуты и расставлены на ширину плеч, правая впереди. Руки согнуты в локтях и находятся перед грудью. При замахе руку с ракеткой согнуть и поднять к левому плечу, а, выпрямляя, опустить вперед – вниз. Траектория движения ракетки должна быть дугообразной, а не прямолинейной. В начале движения “нос” ракетки поднят к плечу, а в конце направлен туда, куда посылается мяч — в левый угол, середину или правый угол стола.

Срезку справа выполняют из стойки для ударов справа. При этом туловище развернуто вполборота вправо и немного наклонено вперед. При замахе руку с ракеткой, сгибая, поднимают вверх до уровня плеча, а, выпрямляя, опускают вперед – вниз. Более активная работа кисти в момент удара придаст мячу большую скорость вращения. Нужно научиться не выставлять при замахе локоть вперед, это помогает правильно выбрать угол наклона ракетки.

Это уже более сложный технический прием, т. к. движение руки несколько неестественно.

Накат относится к атакующим, нападающим ударам. Это один из основных технических приемов, с помощью которого ведется розыгрыш очка. Им можно перебрасывать мяч на другую сторону стола, отражать срезки и накаты противника, принимать подачи и контратаковать (в этом случае прием будет называться контрнакатом).

Движение при выполнении наката своеобразно: как будто мяч проглаживается ракеткой снизу вверх, обкатывается. Этим приемом удобно выполнять атакующие удары в ближней зоне

и по коротким мячам.

Накат слева выполняют из левосторонней стойки: при замахе ракетку опускают немного вниз, к левому боку. Удар производится движением руки с ракеткой снизу – вверх – вперед. “Нос” ракетки в начале движения смотрит вниз, а в конце удара — вверх – в сторону.

Накат справа также один из основных атакующих ударов, которым можно выиграть очки. Выполняют из правосторонней стойки. При замахе рука отводится к правому бедру. Движение идет снизу вверх – вперед и заканчивается как бы у головы. В этом ударе более активно работает кисть и плечо.

Подача — главный технический прием, с которого начинается игра на счет. Основная задача этого приема — введение мяча в игру. За партию принимать и подавать приходится в среднем 25 – 30 раз. Поэтому без хорошей подачи не может быть хорошей игры на счет. Подача

— это единственный удар, который не зависит от действий соперника. В последнее время подача стала важным атакующим приемом, позволяющим выиграть очко. Стараясь сбить с толку соперника, при выполнении подачи игроки делают дополнительные обманные движения.

Техника выполнения подачи делится на 2 части: подброс мяча и сам удар. Существуют некоторые правила подачи мяча:

мяч подбрасывают с открытой ладони, при этом большой палец отставлен в сторону, а остальные втянуты и плотно сомкнуты. Руку держат перед собой или сбоку от себя. Обязательно нужно проследить за тем, чтобы рука с мячом не оказалась ниже уровня стола, не пересекла продолжение задней линии стола и не находилась над столом — в этих случаях подача не будет считаться правильной.

Мяч подбрасывают на любую высоту не ниже 16 см от уровня стола. Существует множество подач, которые различаются:

по форме движения руки с ракеткой: прямым ударом, “маятник”, “веер”, “челнок”;

по траектории и длине полета мяча, направлению вращения: верхняя, нижняя, нижнебоковая и т. п.

Подачи прямым ударом выполняются справа и слева движениями, аналогичными приемам срезка и наката.

Поддача “маятник” получила название от самого движения. Ведь предплечье и кисть с ракеткой движутся слева направо при выполнении поддачи тыльной стороной ракетки и справа налево при выполнении поддачи ладонной стороной ракетки. Эта поддача позволяет придать мячу различное вращение в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом — в начале, середине или конце движения. От этого зависит и тип вращения.

Поддача “веер”. Эту поддачу выполняют обычно только ладонной стороной ракетки. Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Если поддачу выполняют в левую сторону, тогда теннисист становится лицом к столу.

#### Топ-спин

Конечная цель большинства ударов — это выигрыш очка. Если не считать обманных приемов, теннисисты стремятся выиграть очко за счет силы удара по мячу. Но чем сильнее удар, тем вероятнее промах. Поэтому, с одной стороны, удар должен быть как можно более сильным, а с другой — не утратить точности. Вот тут и помогает вращение мяча. Само по себе оно не меняет силы удара, а лишь увеличивает точность попадания. Увеличение скорости верхнего вращения позволяет играть точно и выполнять сильнейшие удары. Таким свойством обладает топ-спин — самый мощный и эффективный удар в современном настольном теннисе.

Топ-спин (top-spin) в переводе с англ. означает “верхнее (высшее) вращение”. Впервые этот прием показали японские спортсмены на чемпионате мира в 1961 г. Это очень сложный технический прием. Его трудно выполнить, еще труднее ответить на него. Мяч, получивший сверхсильное высшее вращение, имеет выпуклую траекторию полета, летит замедленнее, зато при взаимодействии со столом и ракеткой имеет быстрый и неожиданный отскок. Этот прием часто используют для начала или завершения атаки.

Различают быстрый топ-спин, зависающий, боковой, ложный (или обманный), когда игрок только делает вид, что выполняет топ-спин. Техника выполнения топ-спина справа аналогична технике наката справа. Но его отличает большой замах, движение руки почти полностью направлено вверх. А для того, чтобы мяч больше вращался, удар по нему нужно выполнять по касательной, ракетка должна как бы скользнуть по нему с максимальным ускорением, а не бить. А для того, чтобы мяч летел не только вверх, но и вперед, нужно активно работать туловищем, поворачиваясь во время удара.

Подставка — один из самых старых ударов. Относится больше к вспомогательным и защитным приемам игры. Суть его заключается в том, что мяч должен быть направлен в такую точку стола, чтобы соперник не смог продолжить атаку, допустил ошибку или вынужден был применить такой ответный удар, который смог бы облегчить игроку контратаку. Название этого приема обусловлено сутью самого движения: ракетку просто подставляют к мячу, и он, подлетев, как бы сам отскакивает от нее.

Подставкой принимают обычно хорошие мячи, которые после отскока не вылетают за пределы стола. Выполняют ладонной и тыльной стороной ракетки.

Различают подставку активную и пассивную. Если просто подставить ракетку под мяч, это будет пассивный удар. А если ракетку поворотным движением кисти и предплечья продвинуть вперед, накрывая ею мяч, то получится быстрая активная подставка. При этом выполнении подставки движения ног и туловища минимальны, удар выполняется практически без замаха.

Подрезку используют для отражения сильных ударов соперника: накатов, топ-спинов, завершающих ударов и ударов на средней и дальней дистанции от стола. Мячу придается низкая траектория полета и сообщается нижнее или нижнебоковое вращение. По форме движения она аналогична срезке, только выполняется дальше от стола и с более широкой амплитудой движения.

Основная цель этого технического приема — обеспечить надежное отражение мяча, затруднить сопернику выполнение завершающих ударов.

Подрезку слева выполняют из стойки для ударов справа: левая нога немного выставлена вперед, вес тела на правой ноге, туловище развернуто и чуть отклонено вправо. Рукой с ракеткой делается замах вверх – назад до уровня плеча, а потом сверху – вниз – вперед делается ударное движение, ноги сгибаются в полуприседе. Удар наносится нижней половиной ракетки по нижней части мяча.

Существует интересный, но редко используемый технический прием — “свеча”. Так называют прием, при котором мячу можно придать сильное вращение верхнее (крученая “свеча”) или нижнее (резаная “свеча”), что затрудняет его прием. Обычно относится к защитным приемам. Его применяют в тех случаях, когда игроки вынуждены очень далеко отойти от стола или когда не остается времени для подготовки к активному отражению мяча.

В такой ситуации широким движением снизу–вверх стремятся перебросить мяч сопернику по крутой траектории. Во-первых, для того, чтобы выиграть время для подготовки к следующему удару, во-вторых, в надежде, что высоко отскочивший мяч, вынудит соперника допустить ошибку. “Свечи” можно проводить и справа, и слева.

За это время важно не только продумать свои действия, но и представить логику соперника, предугадать его ответные действия. Вот это и есть тактика игры. Основной принцип тактики — целесообразное использование своих возможностей с учетом сил противника.

### 3.6. Спортивное и специальное оборудование

Мяч для настольного тенниса	Диаметр мяча – 40 мм, вес – 2,7 гр. Мяч должен быть изготовлен из целлулоида или специальной пластмассы белого или оранжевого цвета. Мяч должен быть матовым. Шов, которым склеены половинки мяча, должен быть гладким и проходить по середине. Обе половинки мяча должны быть одинаковыми по толщине и упругости. По качеству мячи для настольного тенниса подразделяются на 1, 2 и 3 звезды. Наилучшие характеристики имеют мячи 3 звезды.
Ракетка для настольного тенниса	Состоит из основания и накладок (бьющей поверхности). Основание изготавливается из отобранных пластин древесного шпона, склеенных между собой специальным клеем. Накладка – это комбинация, включающая в себя пупыри с тонким слоем резины и губки, имеющей различную толщину и жесткость. Резина, склеенная с губкой пупырями, называется гладкой, резина, склеенная с губкой гладкой стороной, называется «пупырями». Эластичность и вращение резины (сила сцепления мяча с накладкой) различны на различных накладках и значительно влияют на скорость и вращение мяча.
Сетка	Сетка делит теннисный стол на две равные половины и крепится крепежами на расстоянии 15,25 см от боковой линии стола. Сетка должна возвышаться над столом на 15,25 см. Верхний край сетки, шириной 15 мм, должен быть белого цвета. Для игры парами каждая половина стола должна быть разделена на две равных половины белой линией шириной 3 мм. Материал – нейлон.
Стол	Предназначен для организации занятий по настольному теннису. Стандартные размеры теннисного стола: длина – 2,74 м, высота – 0,76 м и ширина – 1,525 м. Игровая поверхность стола может быть изготовлена из любого материала, но она должна обеспечивать одинаковый отскок по всей поверхности (около 23 см при падении на нее стандартного мяча с высоты 30 см). Игровое поле должно иметь матовую однородную окраску и разметку в виде

теннисный	<p>белых линий шириной 2 см вдоль каждой кромки. Наиболее популярны три категории теннисных столов: любительский, профессиональный, всепогодный.</p> <p>1. Любительский теннисный стол – предназначен только для эксплуатации в закрытом помещении (спортивный зал, рекреационные помещения, пр.). Имеет столешницу из материалов (ДСП, ЛДСП и МДФ), не пригодных для эксплуатации на улице. Толщина столешницы – от 16 до 19 мм, вес от 50 до 70 кг. Материал – в ассортименте. Бывает складным. Складной стол имеет механизм складывания и транспортировочные колёсики. Цвет любительских столов – синий или зелёный. При организации активного отдыха обучающихся во время перемен возможно также использование мини-столов для тенниса (длина – 110 мм, ширина – 61 см, высота – 65 см, вес – 17 кг) и миди-столов для настольного тенниса (длина – 181 см, ширина – 105 см, высота – 76 см, вес – 32 кг).</p> <p>2. Профессиональный теннисный стол – предназначен только для эксплуатации в спортивном зале. Отличается своей массивностью, надёжностью и дизайном. Обладает высокой износостойкостью конструкции. Несмотря на большой вес, лёгок в установке и свободно перемещается на роликах, снабженных подшипниками, или колёсах (часто на колёсах имеются тормоза для фиксации стола на площадке). Бывает складным с механизмом складывания. Имеет массивные ножки, прочные крепежи, как правило, из металлических элементов, в то время как у остальных столов возможно применение пластиковых элементов. На краях правых и левых ножек стола расположены регулировки высоты. Толщина столешницы – от 25 до 30 мм, вес – от 100 до 200 кг. Материал – ДСП, ЛДСП и МДФ. Возможна установка одной из половинок столешницы стола в вертикальное положение. Профессиональные столы изготавливаются только в зелёном или синем цвете.</p> <p>3. Всепогодный теннисный стол – предназначен для установки на улице. Имеет поверхность, которая не портится от воды (композит меламина или композит алюминия), а также лёгкую, удобную для переноски конструкцию. Как правило, это складные столы. Толщина столешницы – от 4 до 19 мм, вес – от 45 до 70 кг. Желательно наличие антибликового покрытия. Имеет механизм складывания и транспортировочные ролики.</p> <p>К категории всепогодных столов относится антивандальный теннисный стол, не требующий особых условий по уходу за поверхностью вне зависимости от погодных условий. В собранном виде часто бетонируется в землю или закрепляется на открытой площадке. Не требует транспортировки, т.к. его конструкция монолитная и состоит из одной рамы. Для верхнего слоя используются 10 мм меламин, профильный лист алюминия, сталь. Для антивандальных столов часто используется металлическая сетка.</p>
-----------	---

#### 4. План воспитательной работы

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у обучающихся.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру. Тренер должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с обучением технике и воспитанием физических качеств и т.д.

Успешность воспитательного процесса обучающихся во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, т.е. стремиться к расширению круга интересов своих обучающихся, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Существенное значение имеет самовоспитание обучающегося, т.е. его осознанная деятельность, направленная на изменение своей личности. Процесс самовоспитания необходимо рассматривать как органическую часть всей системы воспитания. Начиная с самого раннего возраста необходимо приучать обучающихся к самоанализу, самостоятельной оценке выступления в соревнованиях, работы на тренировках, а также определению тех качеств, которые необходимо исправлять или совершенствовать.

Воспитание волевых качеств является одной из основных задач работы тренера. К таким качествам относятся целеустремленность, дисциплинированность, стойкость, активность, решительность, настойчивость и т.д. Основным методом в решении этих задач является постепенное возрастание трудности заданий, требующее проявления максимальных волевых напряжений, мобилизации всех волевых качеств. При формировании такого качества, как целеустремленность обучающийся должен четко представлять перспективные цели, т.е. осознавать, на что направлена его работа, и к чему ему нужно стремиться. Для развития инициативности и активности целесообразно использовать подвижные и спортивные игры, в ходе которых обучающиеся должны самостоятельно оценивать ситуацию и быстро принимать оптимальные активные действия.

**Цель воспитательной работы:** создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

##### **Задачи:**

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

##### **Воспитательная работа осуществляется по направлениям.**

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

##### **1. Общественно – патриотическое направление.**

1. Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
2. Проведение спортивных мероприятий, посвящённых памятным датам.
3. Принимать активное участие в мероприятиях города и области.

##### **2. Работа с родителями.**

1. Работа родительских комитетов.
2. Родительские собрания по группам.
3. Общешкольные родительские собрания.

4. Привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

**3. Культурно – просветительское направление.**

1. Экскурсии по городу (музей, кремль), в другие населённые пункты.
2. Посещение театра, кино.
3. Традиционные мероприятия в группе (день рождения)

**4. Нравственно- правовое направление.**

1. Беседы о культуре поведения
2. Беседы о профилактике ДТП.
3. Индивидуальная беседа с воспитанниками.
5. Бережное отношение к спортивному инвентарю

**План воспитательной работы**

№ п/п	Направление	Содержание	Сроки
1	Общественно-патриотическое	- 1 сентября - Соревнования, посвященные празднованию «9 мая» - Мероприятия ко Дню защитника Отечества, 8 марта.	Сентябрь Май  Февраль-март
2	Работа с родителями	- Анкетирование родителей - Родительские собрания	Апрель Сентябрь, май
3	Нравственно-правовое	Безопасность на дороге Беседа по профилактике правонарушений	Октябрь Декабрь

**5. Перечень информационного обеспечения**

**Основные источники:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И.Лях. - 6-е изд. - М. : Просвещение, 2019. - 255 с.: ил. - ISBN 978-5-09-067771-4.- Текст : непосредственный.

**Дополнительные источники:**

1. Барчуков, И. Учебные задания студентам в познании теории и практики настольного тенниса [Электронный ресурс] / Барчуков И., Барчукова Г. // Методол. проблемы педагогики физ. культуры : Материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием, 17 - 19 апр. 2019 г. / под ред.: С.Д. Неверковича, Т.В. Левченковой, С.Ш. Цакаева. - М., 2019. - С. 208-? URL : [HTTP://lib.sportedu.ru/Books/PDF/308291.pdf](http://lib.sportedu.ru/Books/PDF/308291.pdf)

2. Барчукова, Г.В. Анализ проявления координационных способностей в настольном теннисе [Электронный ресурс] / Барчукова Г.В., Костеневич Л.М., Мишутин Е.Д. // Актуал. проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта : материалы Всерос. заоч. науч. конф., 6 февр. - 10 апр. 2018 г. / под ред.: Г.В. Барчуковой, Е.Е. Жигун ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики индивидуал.-игровых и интеллектуал. видов спорта. - М., 2018. - С. 80-83. URL : [HTTP://lib.sportedu.ru/Books/PDF/284791.pdf](http://lib.sportedu.ru/Books/PDF/284791.pdf)

3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие для вузов / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. - Москва : ТВТ Дивизион, 2015. - 311 с. : ил.;- ISBN 978-5-98724-123-3.- Текст : непосредственный.

4. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика/В.В.Команов. – М.: Информпечать, 2012, - 192 с.- ISBN: 978-5-9903459-1-1.- Текст : непосредственный.

5. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт – 2014. – 392 с.: ил.- ISBN: 978-5-9718-0699-8.- Текст : непосредственный.

**Периодические издания:**

1. Электронные ресурсы