****

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**…………………………………………………………...3

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**…………………………………………………………………..5

**3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**…………………………………….10

**4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**………………………………………………………….........11

**5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**……………………………………………………...22

**6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**……………………………………………………………….23

**7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**……………………………………………….24

**8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**…………………………………24

**9. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** ……………………………………………………………………………25

9.1. Календарный учебный график……………………………………………………………25

9.2. Методическое обеспечение……………………………………………………………….25

**10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**………..27

**1.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.

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, 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 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.

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.

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

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.

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. No 273—ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012г. No504), нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации, регламентирующими работу спортивных школ (Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, от 27.12.2013 г. No СК -02 -1125).

Настоящая программа предназначена для подготовки теннисистов в спортивно-оздоровительном этапе и в группах начальной подготовке.

 Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 7-18 лет. Срок реализации 4 года.

Спортивно-оздоровительных группа - весь период

Группа начальной подготовки -3 года

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Ожидаемые результаты:

К концу учебного года воспитанники должны:

1. Группы начальной подготовки 1 года обучения:

- освоить правильную хватку и стойку;

- овладеть элементами настольного тенниса (накат, подрезка, подача с верхним вращением);

- освоить связную игру;

- овладеть различными способами передвижения у стола.

2. Группы начальной подготовки 2 года обучения:

- овладеть двумя –тремя подачами с различными видами вращений;

- освоить новые элементы настольного тенниса (топ-спин справа, подача «Топор», подача с нижним вращением);

- освоить связную игру на уровне 2 юношеского разряда, согласно требованиям ЕВСК;

- научиться ведению счета.

3. Группы начальной подготовки 3 года обучения:

- освоить новые элементы настольного тенниса (топ-спин слева, подача «Веер», подача

 «Маятник» с высоким подбросом, укороченная игра);

- принимать участие в соревнованиях;

- принимать участие в судействе соревнований;

- освоить технико-тактические приемы настольного тенниса, соответствующие уровню 1

юношеского или III разряда, согласно требованиям ЕВСК.

**2.Нормативная часть**

**Цель и задачи деятельности ДЮСШ**

В процессе обучения и тренировки в ДЮСШ  предусматривается решение основных **целей программы:**

- содействие гармоничному развитию, разносторонней подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие  их личности, ведение здорового образа   жизни;

- привитие учащимся интереса к занятиям настольным теннисом;

- обеспечение разносторонней физической подготовленности будущих теннисистов, для пополнения сборной команды района;

**Образовательные задачи программы**:

- знакомство с историей развития физкультуры и настольного тенниса, спорта в России, историей Олимпиад;

- углубление знаний о строении и функциях организма человека и животных, влиянии физических упражнений на организм;

- привитие навыков гигиены, закаливания, режима спортсмена;

- обучение понятиям и навыкам врачебного контроля, самоконтроля, первой помощи, спортивного массажа;

- обучение основам спортивной тренировки, основам методики тренировки.

**Воспитательные задачи программы:**

- воспитание патриотизма и любви к малой Родине;

- формирование у учащихся моральных и волевых качеств;

- ведение здорового образа жизни;

- формирование сознательного отношения к занятиям спортом.

**Развивающие задачи программы:**

- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей;

- развитие функциональных возможностей организма, укрепление здоровья;

- развитие жизненно необходимых умений и навыков;

- изучение основ техники и тактики настольного тенниса.

**Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)** охватывает всех желающих от 7 до 18 лет заниматься настольным теннисом и решает задачу укрепления здоровья, физического развития и разностороннюю физическую подготовку, овладение двигательными действиями, основ спортивной техники настольного тенниса.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются: На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечь и заинтересовать детей настольным теннисом с учетом индивидуальных особенностей развития способностей.

Основные задачи спортивно оздоровительной группы:

* улучшение состояния здоровья;
* устранение недостатков физического развития;
* формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям настольным теннисом;
* обучение основам техники настольного тенниса и широкому кругу двигательных навыков;
* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие ловкости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
* воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
* поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

***Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименованиеэтапа | Год обучения | Рекомендуемый возраст занимающихся | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовки на конец спортивного года |
| СОГ | Весь период | 7-18 | 15 | 20 | 6 | Выполнение нормативов ОФП |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для спортивно-оздоровительной группы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество**  | **Контрольные упражнения (тесты)**  |
| Юноши  | Девушки  |
| Быстрота  | Бег на 30 м (не более 5,6 с)  | Бег на 30 м (не более 5,9 с)  |
| Координация  | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)  | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)  |
| Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)  | Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)  |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 155 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 150 см)  |
| Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)  | Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м |

**Нормативы специальной физической подготовленности теннисистов. Мальчики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п  | Тесты  | Возрастные группы |
| 7-9 лет | 10-15 лет  | 16-18 лет  |
| Результат | Результат | Результат |
| 1  | Дальность отскока мяча, м  | 3,4 | 4,45 | 5,44 |
| 2  | Бег по «восьмерке», с  | 47 | 36,7 | 30,7 |
| 3  | Бег вокруг стола, с  | 32 | 22,5 | 19,5 |
| 4  | Перенос мячей, с  | 54 | 44,6 | 36,8 |
| 5  | Отжимание от стола, раз/мин | 10 | 21 | 31 |
| 6  | Подъем в сед из положения раз/мин  | 15 | 21 | 28 |
| 7  | Прыжки со скакалкой одинарные за 45с  | 65 | 76 | 95 |
| 8  | Прыжки со скакалкой двойные за 45 с | 25 | 36 | 55 |
| 9  | Прыжки в длину  | 106 | 117 | 137 |
| 10 | Бег 60м, с | 14,0 | 13,0 | 11,45 |

Нормативыспециальнойфизическойподготовленноститеннисистов**.** Девочки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Тесты  | Возрастная группа |
| 7-9 лет | 10-15 лет  | 16-18 лет  |
| Результат | Результат | Результат |
| 1  | Дальность отскока мяча, м  | 3,5 | 4,55 | 5,6 |
| 2  | Бег по «восьмерке», с  | 43 | 32,7 | 26,7 |
| 3  | Бег вокруг стола, с  | 34 | 23,8 | 20,1 |
| 4  | Перенос мячей, с  | 54 | 44,5 | 34,8 |
| 5  | Отжимание от стола, раз/мин  | 25 | 36 | 45,5 |
| 6  | Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.  | 15 | 21 | 28 |
| 7  | Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.  | 65 | 76 | 95 |
| 8  | Прыжки со скакалкой двойные за 45 с  | 25 | 36 | 55 |
| 9  | Прыжки в длину с места, см  | 103 | 114 | 154 |
| 10  | Бег 60 м, с.  | 13,8 | 11,9 | 10,9 |

**3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

***Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий (СОГ)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки   | СОГвесь период |
|
| 1 | Теоретическая подготовка | 9 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 76 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 52 |
| 4 | Техническая -тактическая подготовка | 45 |
| 5 | Игровая подготовка | 20 |
| 6 | Участие в соревнованиях | 6 |
| 7 | Контрольно-переводные нормативы | 4 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | - |
| 9 | Медицинское обследование | 4 |
| 10 | **Всего** | **216** |

**4.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Теоретическая подготовка   органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические занятия должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

**Краткое содержание тем теоретической подготовки:**

***Физическая культура и спорт в России***

            Понятие «физическая культура» (Рассказ педагога). Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

***Состояние и развитие настольного тенниса в России***

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране (Рассказ педагога). Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодёжных и юниорских  команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

***Гигиенические требования к занимающимся спортом***

Понятие о гигиене и санитарии (Беседа  мед. сестры). Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.  Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

***Влияние физических упражнений на организм спортсмена***

Понятие об утомлении и переутомлении (Рассказ, видеопросмотр). Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Баня.

***Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте***

            Простудные заболевания у спортсменов ( Рассказ педагога. Беседа. Обсуждение). Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

***Общая характеристика спортивной подготовки***

            Понятие о процессе спортивной подготовки (Рассказ и объяснение педагога. Показ элементов  гимнастики. Обсуждение. Комплексы  упражнений ). Формы организации спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки.               Значение тренировочных и контрольных игр. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

***Планирование и контроль подготовки***

Сущность и назначение планирования, его виды (Беседа  с обучающимися  приглашенных   мед. работников врачебно- физкультурного диспансера). Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление.

***Основы техники игры и техническая подготовка***

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства (Встреча с представителями  спортивных школ города). Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приёмов игры. О взаимосвязи физической и технической подготовки.

Разнообразие и вариативность технических приёмов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий.

***Основы тактики игры и тактическая подготовка***

Основное содержание тактики и тактической подготовки (Спортивно-игровые тренинги . Обсуждение  элементов  игры). Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и её значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры.  Связь тактической подготовки  с другими сторонами подготовки спортсмена.

***Физические качества и физическая подготовка***

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Понятие быстроты, формы её проявления. Гибкость и её развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие выносливости.

***Спортивные соревнования***

Виды спортивных соревнований (Видеопросмотр. Изучение правил). Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья, главный секретарь, ведущий судья. Их роль в организации и проведении соревнований.

***Установка на игру и разбор результатов игры***

Задачи и значение предстоящих соревнований (Консультирование. Обсуждение. Тренинги ). Изучение условий предстоящих соревнований. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

**ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП.**

Для спортивно-оздоровительных групп переменного состава (ознакомительно - подготовительный этап)

Теоретическая  подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

       Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

     Для этого применяются:

-комплексы  общеразвивающих  упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости.

-спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости и быстроты.

- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, координации и быстроты.

Специальная физическая подготовка.

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

Для освоения ударных движений, передвижений используются имитационные упражнения. Применяются тренажеры и робот.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах, упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лёжа; подтягивание в висе прямым и обратным хватом; упражнения для рук с сопротивлением партнёра.

          Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловища, повороты; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения виса поднимание прямых и согнутых ног; седы из положения лёжа на спине; различные парные упражнения с сопротивлением партнёра.

         Упражнения для развития мышц ног: приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой, поднимание на носки, ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба на носках, на пятках; бег с высоким подниманием бедра; различные упражнения со скакалкой; ходьба и бег приставными шагами правым и левым боком.

Упражнения из других видов спорта.

АКРОБАТИКА. Кувырки вперёд, назад, в сторону. Стойка на лопатках, на голове и на руках у стены. Мостик из положения лёжа и наклоном назад. Опорные прыжки через козла и коня. Упражнения на бревне на равновесие. На перекладине: висы, подтягивания, упоры, соскоки.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. Ходьба и бег на разные дистанции от 30до 1000метров по лёгкоатлетической дорожке. Бег по пересечённой местности от 1 до 5 км. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание гранаты, толкание ядра.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ. Ходьба на лыжах по равнине и пересечённой местности на короткие и длинные дистанции.

Спортивные и подвижные игры.

Волейбол,  баскетбол, футбол. Эстафеты с преодолением препятствий, прыжками, передачей и метанием мяча. Подвижные игры на быстроту реакции, координацию, внимание.

 **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1) Имитационные передвижения: прыжки, шаги и выпады по сигналу

2) Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу

3) Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой:

∙ Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;

∙ Подбивание  мяча  различными  сторонами  на  месте  и  во  время ходьбы;

∙ Удары слева и справа у тренировочной стенки;

∙ Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа;

∙ Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе;

∙ Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;

∙ Игра в “крутиловку;

∙ Игра одного против двоих и троих;

∙ Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх;

∙ Специальные упражнения для пальцев;

∙ Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом  слева  с  вращением  мяча  вверх,  справа  с  вращением  мяча  вверх, ударом слева “подрезкой», мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против

“подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа.

**Ожидаемые результаты.**

1. Освоение детьми преподаваемого предмета: сохранение и укрепление здоровья; освоение разнообразных умений и навыков; практические достижения учащихся и участие в различных соревнованиях; усвоение основных элементов в избранном виде спорта; самостоятельная работа учащихся, самосовершенствование.

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом: сохранность контингента занимающихся; дальнейшее вовлечение в систематические занятия всех желающих детей, подростков и молодежи; активность детей в учебном процессе; количество детей, выбравших дело или профессию, связанную с физической культурой и спортом.

3. Детские достижения: удовлетворённость учащихся от собственных  достижений; объективность самооценки; повышение спортивного мастерства, результаты участия в различных соревнованиях, разряды и награды.

4. Нравственное развитие личности: доброжелательная атмосфера в коллективе, дружба, отсутствие актов насилия и гуманное отношение друг к другу; традиции школы и общая деятельность коллектива; приобщение к культурным ценностям.

Спортсмен должен уметь: составлять режим дня и руководствоваться им, закалять свой организм, провести разминку перед занятием по настольному теннису, подготовить место для занятий, профессионально обращаться с ракеткой, играть со спарринг-партнером через сетку, соблюдать технику безопасности на занятиях, выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

Спортсмен должен знать: гигиенические требования к обучающимся, режим дня спортсмена, естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний, историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры,  направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая),   основные технические и тактические игровые приёмы, технику безопасности при выполнении игровых упражнений, правила соревнований; методы самоконтроля; основы методики спортивной тренировки.

            На уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

            Основными педагогическими принципами работы тренера на данных этапах являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

 *Базовая техника*

1. **Хватка ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.
2. **Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:

-броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

-различные виды жонглирования мячом, подброс мяча левой, правой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё левой и правой стороной ракетки, удары по мячу поочерёдно ребром ракетки и ей игровой поверхностью;

-упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

-удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к стене половинке стола – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым(отбиваемым) тренером, партнёром.

3. **Овладение базовой техникой с работой ног.** 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;

-многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

-игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. **Овладение техникой ударов по мячу на столе.** После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

-имитация ударов накатом, срезкой  без ракетки, с ракеткой;

-имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

-имитация передвижений  в игровой стойке со сменой зон ( передвижения влево-вправо, вперёд-назад, по «треугольнику» – вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад );

     -имитация ударов с замером времени – удары справа,слева и их сочетание.

*Базовая тактика*

Игра на столе с тренером (партнёром) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

-игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлениях;

-выполнение подач разными ударами;

-игра накатом – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям  полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;

-игра на счёт разученными ударами

-групповые игры: “Круговая”, “Один против всех”, “Круговая с тренером” и другие.

       На ***спортивно-оздоровительном этапе*** дети, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра  и  заявление  родителей.  На  этом  этапе осуществляется  физкультурно-оздоровительная  и  воспитательная  работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку,   овладение базовой техникой (основами)    настольного тенниса

В ходе занятий педагог наблюдает за развитием у детей таких важных  качеств, как смелость, активность,  игровое мышление,  решительность,  самостоятельность,  эмоциональная  устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.

Основные задачи 1-го года обучения:

* приобретение основ теоретических знаний о физкультуре и спорте ,в целом, и о настольном теннисе ,в частности;
* укрепление здоровья обучающихся;
* формирование стойкого интереса к занятиям;
* развитие физических способностей детей;
* развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры
* обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в настольный теннис;
* привитие навыков соревновательной деятельности;
* формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

В результате первого года  освоения программы  обучающиеся приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

* умеют правильно обращаться с ракеткой;
* знают историю   настольного тенниса;
* знают и   выполняют   нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;
* умеют набивать мяч ладонной и тыльной стороной ракетки;
* знают технику выполнения накатов справа и слева, могут делать серию из нескольких накатов;
* умеют подавать подачу накатом
* умеют играть со спарринг-партнером   и использовать в игре все изученные приемы;
* знают правила игры в настольный теннис, умеют играть на счет и судить тренировочные игры.

***Педагогический контроль***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этапы педагогического контроля | Формы | Объект контроля | Сроки |
| 1 | предварительный | Учебное занятие( сдача приемных контрольных нормативов) | оценка уровня развития физических качеств обучающихся | сентябрь-октябрь |
| 2 | промежуточный | Учебное занятие | Оценка уровня  освоения основных умений и навыков ( набивание мяча на ракетке, накаты слева и справа) | декабрь |
| 3 | текущий | Учебное занятие | оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья | в течение всего учебного года |
| 4 | итоговый | Сдача контрольных нормативов | Оценка уровня  физического развития и уровня  овладения навыками  настольного тенниса | май |

**Специальные упражнения техники настольного тенниса  1-го   года  обучения**

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.

2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.

3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.

4. Удар-толчок.

5. Накаты  слева налево.

6. Накаты справа направо.

7. Накаты слева направо.

8. Накаты справа  налево.

9.Отработка техники подачи накатом.

**Нормативы по технико-тактической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование технического приёма | Кол-во ударов | Оценка |
| 1 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 70-8050-70 | ХорошоУдовлетворительно |
| 2 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 70-8050-70 | ХорошоУдовлетворительно |
| 3 | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки | 70-8050-70 | ХорошоУдовлетворительно |
| 4 | Игра накатами справа по диагонали | 15 и болееот 7 до 15 | ХорошоУдовлетворительно |
| 5 | Игра накатами слева по диагонали | 15 и болееот 7 до 15 | ХорошоУдовлетворительно |
| 6 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 8 и болееот 4 до 7 | ХорошоУдовлетворительно |
| 7 | Сочетание наката справа и слева в левый угол стола | 8 и болееот 4 до 7 | ХорошоУдовлетворительно |
| 8 | Выполнение подачи справа накатом  в правую половину стола (из 10 попыток) | 64 | ХорошоУдовлетворительно |
| 9 | Выполнение подачи слева накатом  в левую половину стола (из 10 попыток) | 64 | ХорошоУдовлетворительно |

**5.ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

            Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы  контроля:

- ***предварительный контроль*** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме наблюдения (сентябрь-октябрь)

- ***промежуточный контроль*** (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)

- ***итоговый контроль***, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню овладения навыками  настольного тенниса, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание контрольных нормативов см. в пояснительной записке (апрель-май).

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль за соревновательной деятельностью

- контроль за тренировочной деятельностью

- контроль за состоянием спортсменов.

*Контроль за соревновательной* *деятельностью* осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;

- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;

- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;

- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований , в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением теннисистом тактического плана игры и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер наговаривает на диктофон ход игры, счет и отдельные тактические действия спортсмена.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании  аналитической записи игр.

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности теннисиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

*Контроль за тренировочной деятельностью* осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;

- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал .

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу игры - количеству технико-тактических действий в единицу времени (темп ударов в мин).

*Техническую подготовленность* проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений и тренировочных и соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Критерий оценки - степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

*Контроль за  состоянием спортсмена* осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;

- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

- контроль уровня развития физических качеств;

- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.

**6.ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

В спортивную секцию принимаются дети, имеющие медицинский допуск для занятий настольным теннисом.

Медицинское обследование   теннисисты должны проходить  регулярно два раза в год, в начале и  середине учебного года.

**Воспитательная работа**

Личностное  развитие  детей – одна  из  основных  задач  учреждений дополнительного  образования.  На протяжении многолетней работы   педагог формирует у обучающихся прежде всего  патриотизм,  нравственные  качества (честность,  доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с  волевыми (настойчивость, смелость, упорство,  терпеливость), эстетические  чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

-  личный пример и педагогическое мастерство педагога;

-  организация учебно-тренировочного процесса;

-  атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

-  дружный коллектив;

-  система морального стимулирования;

-  развитие наставничества опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в настольном теннисе  (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся  во время игр, педагог  может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

**7.ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Настольный теннис - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических 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 объём внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

            На различных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки.  На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

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

**8.ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В  течение  всего  периода  обучения  педагог  должен  готовить  себе помощников,  привлекая  обучающихся  к  организации  занятий  и  проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практики проводятся 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 провести разминку в группе.

4.  Уметь  определить  и  исправить  ошибку  в  выполнении  техники приема у товарища по группе.

5.  Оказать помощь тренеру в проведении занятий, в наборе в группу.

            Для получения звания судьи по 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.

3. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли  судьи-счетчика .

**9. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**9.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование группы | Продолжительность обучения(количество учебных недель) | Количество занятий в неделю/ в год | Количество ак.часов в неделю/ в год |
| Настольныйтеннис | 46 недель | 2/92 | 4/184 |

**9.2. Методическое обеспечение программы**

**Дидактические материалы:**

* Изучение и освоение технических приемов в настольном теннисе. Учебные пособия в электронном варианте.
* Правила игры в настольный теннис.
* Правила судейства в настольном теннисе.
* Положение о соревнованиях по настольному теннису.

**Методические рекомендации:**

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно- познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

**Кадровое обеспечение**

Тренеры-преподаватели, имеющие профильное среднее или высшее образование в области физической культуры и спорта, либо получающие образование по профилю, либо прошедшие курсы повышения квалификации по спортивной направленности

 **Материально-техническое обеспечение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ со столами для игры в настольный теннис.

 **Спортивный инвентарь:**

**-** стол для настольного тенниса с сетками – 5 штук;

- ракетки для настольного тенниса – на каждого учащегося;

- мячи для настольного тенниса – на пару обучающихся;

- набивные мячи - на пару обучающихся;

- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося

- гимнастические маты;

- гантели (1-3 кг.);

- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;

- тактическая доска;

- насос для накачивания мячей;

 Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;

**-** гимнастическая стенка – 6 пролетов;

- перекладины для подтягивания-5-7 штук.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абаев, A.M. Формирование основ здорового образа жизни у подростков в учреждениях дополнительного образования детей: дис. канд. пед. наук: 13.00.01 [Текст] A.M. Абаев. Владикавказ: Северо-Осетинский гос. ун-т им. K.JI. Хетагурова, 2007. - 187 с.
2. Абаев, A.M. Самостоятельные занятия физическими упражнениями [Текст] / A.M. Абаев // Сборник ОГФСО «Юность России». 2010. № 9.-С.91-96.
3. Абраухова, В.В. Потенциал учреждений дополнительного образования в формировании творческой направленности личности [Текст] / В.В. Абраухова // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. - 2013. - №1. - С. 232-235.
4. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. – М.: ФИС, 1982
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 2002. – 223 с
6. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин — М., 1999.
7. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
8. Бакшеев // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2006. - № 9. - С. 32-36.
9. Барчукова Г.В. Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе. - М.: РГАФК, 1996. - 186 с.
10. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса:  учебник для студ. высш. учеб.заведений / Г.В. Барчукова, В.Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. - М.: Академия, 2006. - 528 с.
11. Барчукова Г.В. Типовая программа дополнительного образования «Настольный теннис», допущенная государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту/ Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. – М.: Советский спорт, 2004. – 143 с.
12. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Настольный теннис как третий час урока физической культуры в школе. 1-4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 87 с.
13. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
14. Матыцин О.В.  Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.:,1995 г.
15. Шестеренкин О.Н.  Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160 с.,2000 г.