

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия имени Героя Российской Федерации
полковника Алексея Викторовича Катериничева**

Принята на заседании
педагогического совета
от « 30.08 2023 г.
Приказ № 301-у



Утверждаю
директор МБОУ гимназии
им. Героя РФ А. В. Катериничева
О.В. Саратовская

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

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Шемарин Александр Павлович
учитель физической культуры
г. Гурьевск

г. Гурьевск, 2023

1.1. Пояснительная записка

Характеристика избранного вида спорта

Настольный теннис - это распространенная во всем мире игра из группы игр с ответным ударом. В соревнованиях могут играть от 2 до 4 человек (одиночная или парная игра). 2 игрока или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи начинается розыгрыш очка, и мяч должен быть послан на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным необходимый ответный удар. В современном настольном теннисе игроки демонстрируют мощные атакующие удары, неожиданные контратаки и стремительные перемещения. Это энергичная, изобретательная игра, требующая творчества и инициативы, наблюдательности и интуиции в разгадывании траекторий крученых мячей. Игрок должен обладать точным глазомером, устойчивой концентрацией внимания, умением правильно выбирать выгодную позицию у стола, точно рассчитывать последствия своих атакующих действий, захватывать инициативу, быстро ориентироваться в постоянно меняющейся игровой ситуации.

Настольный теннис позволяет каждому игроку выбрать и сформировать индивидуальный стиль, соответствующий темпераменту, особенностям личности, физическим возможностям, арсеналу освоенных технических приемов. Среди спортсменов встречаются игроки атакующего, контратакующего и комбинированного стилей, отличающиеся своими психомоторными качествами, быстротой и точностью реакций, стабильностью действий. Для любого стиля, любой индивидуальной манеры игры важен игровой интеллект, обоснованные тактические действия, ведущие к результативной игре. Настольный теннис становится захватывающей и впечатляющей игрой, если игроки достигли высокого уровня развития

физических качеств: высокой скорости на коротких отрезках, гибкости мышц кисти и туловища, подвижности в суставах. Настольный теннис приобрел широкую популярность как вид активного отдыха, как средство приобщения школьников к общеразвивающим упражнениям и подвижным играм, повышающим выносливость, физическую и психическую активность, гармонизирующим развитие и созревание детского организма. Игра в настольный теннис развивает быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость.

Направленность программы - физкультурно- спортивная.

Актуальность программы:

У взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать как можно раньше. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у учащихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Настольный теннис - 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.

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.

Очень важно, чтобы учащийся мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Новизна программы Данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных и индивидуальных действий. Развитие коммуникативных способностей, обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков, повышением уровня спортивных результатов.

Отличительные особенности программы- заключается в том, что предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений настольного тенниса, развивая тактико-техническую подготовку, повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта, тренеров по настольному теннису.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 вышперечисленного 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.

Педагогическая целесообразность программы

Данный вид спорта позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта, способствует

оздоровлению, нравственному и физическому воспитанию школьников, воспитанию коллективизма и коммуникабельности, толерантности и межнациональной и религиозной терпимости.

Практическая значимость

Настольный теннис — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в настольный теннис, необходимо мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.

Ключевые понятия:

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС - индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками ракетками и мячом на специальном теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой до выигрыша одним из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем 2 очка.

МЯЧ - спортивный снаряд (инвентарь), используемый для перебивания (отбивания) ракетками друг другу. Мяч для настольного тенниса - шарик из матового целлулоида или подобной массы белого или оранжевого цвета.

ТЕННИСНАЯ РАКЕТКА - спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу (главная принадлежность игры теннисиста). Ракетка, как правило, состоит из деревянного основания. И различных накладок. Основание ракетки (сплошное, одинаковой толщины), может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев или цельной древесины. В ракетке различают ручку, шейку, игровую поверхность, состоящую из ладонной стороны - со стороны ладони и тыльной стороны - со стороны

внешней части кисти и ребро ракетки.

ШЕЙКА РАКЕТКИ - Часть ракетки, расположенная около ручки , которая обхватывает пальцами.

НАКЛАДКА - резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки.

Накладки могут быть однослойные, (**ЖЕСТКАЯ РАКЕТКА**), либо двухслойные - сэндвич (**МЯГКАЯ РАКЕТКА**) нижнего слоя губчатой резины и слоя пупырчатой резины, которая может быть наклеена пупырышками наружу (**ПРЯМОЙ СЕНДВИЧ**) или пупырышками внутрь (**ГЛАДКИЙ ИЛИ ОБОРОТНЫЙ СЕНДВИЧ**). На разных сторон ракетки наклейки должны быть обязательно разного цвета, красного и черного, не зависимо от того одного они типа или разные. Средний вес ракетки 160- 180 граммов.

ТЕННИСНЫЙ СТОЛ - спортивный инвентарь, на котором должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Представляет собой специальный стол . прямоугольной формы (длина 274 см, ширина 152,5 см, высота 76 см от пола или земли), предназначенный для игры в настольный теннис. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. Посередине стол разделяется сеткой. Стол может состоять из двух равных половин. Различают **ИГРОВУЮ ПОВЕРХНОСТЬ** стола, **РЕБРО** стола и **БОКОВУЮ ПОВЕРХНОСТЬ** стола. Обычно столы бывают темно - зеленого и синего цветов. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины - поле подачи. На поверхности стола дефекты - не допустимы.

СЕТКА - инвентарь, делящий стол поперек на две равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоек), которые крепят саму сетку к столу и непосредственно сетки - хлопчатобумажного или синтетического материала, состоящего из ячеек и верхней белой тесьмы.

СЧЕТЧИК - приспособление для наглядного подсчета очков (изменения результата во встрече).

ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА - место для игры в настольный теннис, на котором находится стол и зоны для перемещения игроков. Условно по глубине различают три игровые зоны : БЛИЖНЮЮ до 1,5 м от стола СРЕДНЮЮ и ДАЛЬНЮЮ - свыше 3-х метров, по ширине - ПРАВАЯ, ЛЕВАЯ, ЦЕНТРАЛЬНАЯ (средняя).

СПОРТИВНАЯ ФОРМА - костюм тренировочный, обувь, носки полотенце, чехол для ракетки, спортивная сумка, все, что необходимо спортсмену для игры. Требования к цвету, чистоте и удобности определены в правилах соревнований.

СОРЕВНОВАНИЯ - различные по характеру деятельности, масштабу и целям, специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень подготовленности в виде спорта настольный теннис. Соревнования бывают личные, командные и лично - командные и состоят из встреч одиночных - мужских и женских и парных: мужских, женских и смешанных.

КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ - состязания (соревнования) между командами, когда результат отдельных участников засчитывают только команде. Командное соревнование состоит из определенного количества встреч,

ЛИЧНО - КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ - состязания (соревнования), в которых подводятся итоги выступления отдельных команд и личного первенства среди всех участников.

ЛИЧНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ - состязания, в которых разыгрывается только личное первенство.

МАТЧ - спортивная встреча в как количество участников, так и (как правило) персональный состав. Многие матчевые встречи носят традиционный характер.

Адресат программы – Программа предназначена для учащихся 11-17 лет (5-11) классов общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

Объем и срок реализации программы

Сроки реализации программы - 1 год.

Срок освоение программы- 40 недель, с 01 сентября по 30 июня.

Формы обучения – очная.

Форма обучения - очная

Минимальное количество детей в группе - 10 человек

Максимальное количество детей в группе - 25 человек

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи:

образовательные:

освоить технику и тактику игры в настольный теннис; ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена; ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте; ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

воспитательные:

выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил - юных спортсменов; воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям; воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем; воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие:

содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся; повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства; развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

1.3. Содержание программы

№	Название разделов, тем.	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Практика	Теория	Всего	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка.		10	10	Беседа
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка.	47	3	50	Результат выступления на соревнованиях
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	46	4	50	Результат выступления на соревнованиях
4	Раздел 4. Контрольные нормативы.	4		4	тестирование
5	Раздел 5. Участие в соревнованиях.	20		20	Результат выступления на соревнованиях
6	Раздел 6. Техническая подготовка	40	6	46	Результат выступления на соревнованиях
7	Раздел 8. Тактическая подготовка.	6	4	10	Результат выступления на соревнованиях
8	Судейская практика	2	8	10	Помощь в судействе
	ИТОГО:	165	35	200	

Теоретическая подготовка.

- Техника безопасности.
- Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.
- Правила игры в настольный теннис. Разбор и изучение правил игры в «настольный теннис».
- Места занятий и оборудование. Специальное оборудование: теннисные столы, сетки, робот для занятий настольным теннисом, тренажер «колесо».

- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры.

Обще – физическая подготовка

Развитие силы /силовая подготовка/

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.
- Упражнения на снарядах и со снарядами.
- Упражнения из других видов спорта.
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты /скоростная подготовка/

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости.

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время: езда на велосипеде, коньки, плавание, ходьба.
- Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости /координационная подготовка/

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
- Подвижные и спортивные игры.
- Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд.
- Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд.
- Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.
- Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись.

Развитие гибкости.

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.
- «Мост» из положения лёжа на спине.
- «Полушпагат».

Специальная физическая подготовка.

СФП играет ведущую роль в формировании двигательных способностей теннисиста и направлена на развитие и специализированное проявление двигательных качеств при выполнении технических приемов и действий игрока в настольном теннисе.

Специальная физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей игрока в настольный теннис, а также условия для психической устойчивости, проявления волевых качеств.

Занятия специальной физической подготовкой способствуют развитию физических качеств теннисиста, лучшему и быстрому овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы.

Специальные подготовительные упражнения нацелены на развитие физических качеств применительно к игровым действиям, приемам техники.

Для подготовки необходимо использовать игровые упражнения, требующие наиболее высокого проявления качеств, близких к специфике игры.

В зависимости от возраста, подготовленности теннисистов, этапов и задач тренировки содержание общей и специальной физической подготовки меняется, но во всех своих аспектах она необходима на всех этапах становления спортивного мастерства.

- Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.
- Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.
- Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног.
- Имитация ударов по воображаемому мячу, жонглирование.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения на тренажёрах
- Специальные упражнения для овладения техникой волейбола.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром).
- Отработка техники ударов на тренажере «Колесо», с применением робота.

Обучение и совершенствование техники.

Под технической подготовкой теннисиста понимают обучение его основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники.

Существуют следующие критерии технического мастерства в настольном теннисе.

Объем технического приема - спортсмен умеет выполнять разновидности технического приема по высокому и низкому мячу, с высокой и низкой траекторией полета, по прямой и диагонали, по мячу, летящему прямо и косо, по мячу с верхним и нижним вращением, а также направлять мяч в дальнюю и ближнюю зоны стола, выполнять удар на ближней и дальней дистанции от стола, выполнять удар по мячу в высшей точке отскока, по восходящему и опускающемуся мячу.

Стабильность технического приема - правильное, безошибочное выполнение технического приема в заданном направлении в течение определенного времени.

Точность технического приема - умение заданным техническим приемом направлять мяч в определенные зоны стола (размеры зон устанавливаются в соответствии со спортивным разрядом занимающихся).

Скорость - уверенное безошибочное выполнение технического приема на ближней дистанции от стола по восходящему мячу. Темп игры быстрый, движение быстрое, все звенья руки работают слаженно, к моменту удара рука с ракеткой достигает максимальной скорости.

Сила вращения мяча - мяч летит с высокой скоростью вращения, соответствующей выполняемому приему.

Освоенность технического приема - правильные движения всех звеньев руки, а также туловища и ног, составляющие действие технического приема, движения хорошо координированы, свободны.

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения

переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Правила игры на счет (во время соревнований).

Контрольно – нормативные требования.

Сроки сдачи контрольных нормативов в течение года по программе общей физической подготовки и технике волейбола.

Участие в соревнованиях.

- Соревнования.
- Президентские игры.
- Товарищеские встречи с командами других школ.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовленность в настольном теннисе рассматривается, как умение спортсмена грамотно построить спортивную борьбу с учетом своих индивидуальных особенностей (стиля игры), возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактика в настольном теннисе определяется тремя основными факторами:

- 1) подготовленностью игрока,
- 2) подготовленностью соперника,
- 3) объективными условиями игры.

Высокий уровень тактической подготовленности игроков в настольный теннис характеризует следующие показатели:

1. Хорошо развитое специфическое тактическое мышление; умение анализировать игровые ситуации, переключаться с одних тактических действий

на другие, умение прогнозировать действия соперника и быстро решать двигательные задачи.

2. Умение поддерживать постоянную соревновательную активность - проявлять максимальное напряжение волевых качеств и физических возможностей, стремиться владеть инициативной борьбой на протяжении всей партии и встречи в целом.

3. Эффективное использование технических приемов в тактически сложных игровых ситуациях.

4. Владение широкой вариативностью тактических действий.

5. Хорошая ориентировка на игровой площадке и умение взаимодействовать с партнером в парной игре.

Задачами тактической подготовки игроков в настольный теннис являются:

- изучение общих положений тактики настольного тенниса, приемов судейства и положений о соревнованиях;
- постоянное пополнение и углубление знаний о закономерностях спортивной техники, ее эффективных формах;
- развитие тактического мышления;
- совершенствование и обновление технико-тактических умений и навыков, а также тактических комбинаций и тактических вариантов игры;
- формирование умений быстро переходить от защиты к нападению и контр-нападению и наоборот;
- формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические комбинации в различных игровых ситуациях и с игроками разного стиля игры;
- совершенствование тактических умений с учетом индивидуального стиля игры;
- овладение навыками изучения и анализа игровой деятельности и тактики игры соперников, а также анализа собственной соревновательной

деятельности.

Таким образом, в процессе тактической подготовки теннисиста сочетается задачи ближайшие и перспективные, образовательные и воспитательные, общеподготовительные и специально-подготовительные.

Судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения отдельных частей занятия являются обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора – общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Помогает хорошо знать правила соревнований по настольному теннису.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; -умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; -умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о настольном теннисе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
-умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Механизм оценивания образовательных результатов

- повседневное систематическое наблюдение;
-сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
-участие в спортивных праздниках,
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях. Формы подведения итогов реализации программы
Опрос учащихся по пройденному материалу. конкурсах;

Наблюдение за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований.

Мониторинг результатов по каждому году обучения.

Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Тестирование по теоретическому материалу.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Контрольные игры с заданиями.

Выполнение отдельных упражнений с заданиями.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований.

Система диагностики — тестирование физических и технических качеств.

Контрольные испытания. Физическая подготовка:

Бег 30 м 6х5м . На расстоянии 5 м чертятся две линии — стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в Длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка:

- Испытание на точность выполнения удара.
- Испытания на точность подач.
- Испытания в защитных действиях.

Механизм оценивания результатов

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня по настольному теннису. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке в течение учебного года, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Блок № 2 «Комплекс организационно- педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 40 недель.

Даты начала и окончания учебного периода: с 1 сентября по 1 июля.

Продолжительность каникул: 2 недели в Новогодние праздники и 9 недель в летний период.

Число и продолжительность занятий в день – 1. по 1 час 30 минут, 1 раз в неделю по 45 минут. Число занятий в неделю – 3.

№ п/п	Тема занятия	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
-------	--------------	-------	-------	--------------------------	---------------	------------------	------------------	----------------

1	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Объяснение правил игры.				теория	1	Спортивный зал	опрос
2	Обучение технике хваток ракетки, стоек теннисиста.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
3	Обучение технике контроля за мячом. Контрольные нормативы				практическое	2	Спортивный зал	тестирование
4	Обучение технического элемента «короткого наката» справа.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
5	Организация и проведение соревнований. Основы техники игры. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
6	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
7	Техники и тактика игры.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
8	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
9	Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

10	Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
11	Соревновательная практика.				контрольное	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
12	Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м).				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
13	Правила игры на счет (во время соревнований).				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
14	Соревновательная практика.				контрольное	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
15	Проведение игр на счет в парах.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
16	Учебные игры.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
17	Основы тактики игры.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
18	Учебные игры.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

19	Тактика правильного применения защитных ударов в игре.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
20	Учебные игры.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
21	Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
22	Совершенствование технического элемента «короткого наката» слева.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
23	Совершенствование технического элемента «срезки мяча» справа.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
24	Совершенствование технического элемента «срезки мяча» слева.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
25	Совершенствование технического элемента «длинного наката» справа.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
26	Совершенствование технического элемента «длинного наката» справа.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
27	Совершенствование технического элемента подача-«челнок»				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
28	Совершенствование технического элемента нападающий удар «топ-спин»				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

29	Совершенствование технического элемента подача-«бумеранг»				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
30	Совершенствование технического элемента подачи "маятник.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
31	Совершенствование технического элемента подачи "веер".				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
32	Совершенствование технического элемента удара по "свече".				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
33	Игра по элементам.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
34	Совершенствование техники «срезки справа и слева»				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
35	Совершенствование техники «длинного наката»				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
36	Совершенствование техники подачи.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
37	Совершенствование тактических действий в нападении.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
38	Совершенствование тактических действий в защите.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

39	Совершенствование комбинации в нападении.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
40	Совершенствование атакующей комбинации.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
41	Совершенствование тактики и техники игры в паре.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
42	Совершенствование технического приема «короткий накат» справа.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
43	Совершенствование технического приема «короткий накат» слева.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
44	Совершенствование технического приема «длинный накат» справа.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
45	Совершенствование технического приема «длинный накат» слева.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
46	Совершенствование технического приема «срезка» справа.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
47	Совершенствование технического приема «срезка» слева.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
48	Совершенствование техническому приему нападающий удар «топ-спин».				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

49	Игра по элементам.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
50	Игра на счет.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
51	Совершенствование техники подачи.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
52	Совершенствование технического приема-нападающий удар «топ-спин»				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
53	Игра на счет.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
54	Совершенствование техники подачи.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
55	Совершенствование технического приема-нападающий удар «топ-спин».				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
56	Совершенствование технического приема «короткого наката» справа.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
57	Совершенствование технического приема «короткого наката» слева.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
58	Совершенствование технического приема «срезки мяча» справа.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

59	Совершенствование технического приема «срезки мяча» слева.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
60	Совершенствование технического приема «длинного наката» справа.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
61	Совершенствование технического приема «длинного наката» справа.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
62	Совершенствование технического приема подача- «челнок»				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
63	Совершенствование технического приема нападающий удар «топ-спин»				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
64	Совершенствование технического приема подача- «бумеранг»				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
65	Совершенствование технического приема подачи "маятник.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
66	Совершенствование технического приема подачи "веер".				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
67	Совершенствование технического приема удара по "свече".				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
68	Игра по элементам.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

69	Игра на счет.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
70	Совершенствование техники «срезки справа и слева»				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
71	Совершенствование техники «длинного наката»				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
72	Совершенствование техники подачи.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
73	Совершенствование тактических действий в нападении.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
74	Совершенствование тактических действий в защите.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
75	Совершенствование комбинации в нападении.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
76	Совершенствование атакующей комбинации.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
77	Совершенствование тактики и техники игры в паре.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
78	Совершенствование технического приема «короткий накат» справа.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

79	Совершенствование технического приема «короткий накат» слева.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
80	Игра на счет.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
81	Совершенствование технического приема «длинный накат» справа.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
82	Совершенствование технического приема «длинный накат» слева.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
83	Совершенствование технического приема «срезка» справа.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
84	Совершенствование технического приема «срезка» слева.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
85	Совершенствование технического приема нападающий удар «топ-спин».				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
86	Игра по элементам.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
87	Совершенствование технического приема «короткого наката» справа.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
88	Совершенствование технического приема приема «короткого наката» слева.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

89	Совершенствование технического приема «срезки мяча» справа.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
90	Совершенствование технического приема «срезки мяча» слева.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
91	Совершенствование технического приема «длинного наката» справа.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
92	Обучение технического приема «длинного наката» справа.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
93	Совершенствование технического приема подача- «челнок»				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
94	Совершенствование технического приема нападающий удар «топ-спин»				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
95	Совершенствование технического приема подача- «бумеранг»				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
96	Совершенствование технического приема подачи "маятник.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
97	Совершенствование технического приема подачи "веер".				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
98	Совершенствование технического приема удара по "свече".				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

99	Игра по элементам. Контрольные нормативы.				практи ческое	2	Спорт ивный зал	тестиро вание
100	Игра на счет.				практи ческое	1	Спорт ивный зал	выступле ние на соревнов аниях
101	Совершенствование техники «срезки справа и слева»				практи ческое	2	Спорт ивный зал	выступле ние на соревнов аниях
102	Совершенствование техники «длинного наката»				практи ческое	2	Спорт ивный зал	выступле ние на соревнов аниях
103	Совершенствование техники подачи.				практи ческое	1	Спорт ивный зал	выступле ние на соревнов аниях
104	Совершенствование тактических действий в нападении.				практи ческое	2	Спорт ивный зал	выступле ние на соревнов аниях
105	Совершенствование тактических действий в защите.				практи ческое	2	Спорт ивный зал	выступле ние на соревнов аниях
106	Совершенствование комбинации в нападении.				практи ческое	1	Спорт ивный зал	выступле ние на соревнов аниях
107	Совершенствование атакующей комбинации.				практи ческое	2	Спорт ивный зал	выступле ние на соревнов аниях
108	Совершенствование тактики и техники игры в паре.				практи ческое	2	Спорт ивный зал	выступле ние на соревнов аниях

109	Совершенствование технического приема «короткий накат» справа.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
110	Совершенствование технического приема «короткий накат» слева.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
111	Игра на счет.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
112	Совершенствование технического приема «длинный накат» справа.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
113	Совершенствование технического приема «длинный накат» слева.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
114	Совершенствование технического приема «срезка» справа.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
115	Совершенствование технического приема «срезка» слева.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
116	Совершенствование технического приема, нападающий удар «топ-спин».				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
117	Совершенствование технического приема «короткого наката» справа.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
118	Игра на счет.				контрольное	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

119	Игра на счет.				контрольное	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
120	Игра на счет. Подведение итогов.				контрольное	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации образовательной программы используются:

- стадион, спортзал, тренажерный зал МБОУ гимназии г.Гурьевска;
- спортивный инвентарь;
- специализированный инвентарь для настольного тенниса.

Материально-техническое обеспечение.

- Спортивный зал;
- Теннисные столы;
- Комплект для настольного тенниса;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Гимнастические маты;
- Наклонная доска
- Перекладина
- Брусья
- Гантели разно весовые-
- Ворота футбольные
- Манишка
- Конус

- Обручи
- Гимнастические палки
- Робот для настольного тенниса
- Тренажер «Колесо»

Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы:

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL <http://www.rttf.ru/>
2. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL <http://fvnt.ru/>
3. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>
4. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>
5. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>

Кадровое обеспечение: Шемарин Александр Павлович-учитель физической культуры высшей категории.

2.3. Форма аттестации

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис».

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис», является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «настольный теннис».

2.4. Оценочные материалы Оценочные и методические материалы.

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Теория.
2. Практика.
3. Контрольные нормативы, соревнования.

Программа тестирования:

- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии.

Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

- Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши), низкой перекладине(девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.
- Бег 30м.(сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.

- Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 30 секунд. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться коленей. Фиксируется количество раз.

ЮНОШИ		11-12 лет			13-15лет			16-17лет		
Контрольные / оценка нормативы		5	4	3	5	4	3	5	4	3
О Ф П	Челночный бег 3x10м(сек)	9,5	9,8	10,1	9,3	9,5	9,8	8.5	8.7	9.0
	Прыжок в длину с места(см)	170	160	150	180	170	160	200	190	180
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (колво раз)	6	4	2	8	6	4	10	8	6
	Бег 30 м (сек)	5,4	6,0	6,6	5,1	5,4	5,8	4.7	4.9	5.2
	Поднимание туловища из положения лежа (30сек)	20	18	15	23	20	18	30	27	25
ДЕВУШКИ		11-12 лет			13-15 лет					
О Ф П	Контрольные / оценка нормативы	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	Челночный бег 4x9м(сек)	9,6	9,8	10,1	9,4	9,7	9,9	9.0	9.2	9.5
	Прыжок в длину с места(см)	160	150	140	170	160	150	180	170	160
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (колво раз)	14	11	9	17	14	11	19	16	13
	Бег 30 м (сек)	5,5	6,0	6,2	5,3	5,5	6,0	5.0	5.2	5.5
	Поднимание туловища из положения лежа (30сек)	20	18	15	23	20	18	30	27	25

2.5. Методические материалы

Формы организации образовательного процесса - индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия - беседа, лекция, практическое занятие, соревнование.

Педагогические технологии - индивидуализация обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Методическое обеспечение.

Средства обучения

- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.
- Подготовительные упражнения.
- Игры.
- Упражнения для обучения техники двигательного действия.

Методы организации обучающихся.

- Фронтальный метод.
- Поточный метод.

- Метод групповых занятий.
- Круговой метод.
- Метод индивидуальных заданий.

Методы овладения спортивной техникой.

- Метод слова – беседы, лекции, объяснения, образные объяснения.
- Метод показа – демонстрация в целом, по деталям.
- Метод непосредственной помощи тренера – преподавателя – обучений исходным положениям, позам, элементам техники.

2.6. Список литературы

- 1) Гнатюк М.П. Неизвестная планета.изд., М.; Триумф, 2014г.
- 2) Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова А.Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.; изд, Спорт-2015г.
- 3) Команов В.В., Вартамян М.М. Тренировочный процесс в настольном теннисе.; изд, Советский спорт, -2012г.
- 4) Команов В.В. Резервы тренерского мастерства; изд, Спорт/человек. 2010г. 5. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие: изд, Москва. 2017г.
- 5) Команов В.В., Вартамян М.М. Настольный теннис глазами тренера; изд,Мир книги; Москва-2012г.
- 6) Кобяков Ю.П. Основы здорового образа жизни.2014г.
- 7) Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.2016г.
- 8) Мазаев К.М., Александров А.В., Кизилев А.В., Петров В.М. Правила соревнований. Министерство спорта Российской Федерации.;2015г.