

Министерство образования Республики Мордовия
МОУ «Лицей» Ельниковского муниципального района
Республики Мордовия

Рекомендовано Педагогическим советом МОУ «Лицей» Протокол № 1 от « 29 » августа 2024 г	Утверждаю Врио директора МОУ «Лицей» Е. В. Беляева От « 2 » сентября 2024 г
---	--



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации программы: 1 год (68 часов)

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Автор-составитель: учитель физической культуры
Федякова Юлия Сергеевна

Ельники, 2024 г.

1. Пояснительная записка

Игровые виды спорта, в том числе настольный теннис, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований, прежде всего на уровне спорта высших достижений.

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис — прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Настольный теннис является малозатратным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

Настольный теннис – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе в программе Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает настольный теннис средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне от дошкольного до пенсионного возраста. Соревнования по настольному теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только настольному теннису соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

Целью каждого соревновательного элемента является доставка мяча в определенное место стола с определенным вращением, которое должно представлять для соперника трудность в приеме и контратаке.

В индивидуальных видах спорта результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока), не смотря на это воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами, желание видеть и понимать коллективные интересы является одной из неотъемлемых частей процесса подготовки спортсмена в настольном теннисе.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в настольном теннисе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки

ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В настольном теннисе нет понятия «потеря подачи», то есть любая ошибка влечет за собой проигрыш очка.

Соответственно во время игры в настольный теннис создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств и других качеств и свойств личности.

Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям, выявление одаренных обучающихся.

Данная программа разработана на основе следующих документов:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- ✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу

товаров, выполнение работ или оказание услуг».

- ✓ Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242)
- ✓ Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школ.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Уровень Программы: стартовый

Актуальность Программы заключается в необходимости привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, желающих заниматься общей физической подготовкой с элементами настольного тенниса.

Педагогическая целесообразность Программы. Освоение основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ребенка. Физические упражнения, которые включены в данную программу, имеют широкое комплексное воздействие на все функции организма и прежде всего, способствуют его укреплению. Элементы настольного тенниса повышают интерес обучающихся к занятиям и мотивируют их к достижению определенных результатов, в соответствии с их возможностями и талантами. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься любимым видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

Отличительные особенности Программы:

- На обучение по данной Программе могут быть зачислены лица, желающие заниматься настольным теннисом и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивно-оздоровительной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития;
- Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности, недельной нагрузки. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы и школы.
- В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и пр.), в группы могут набираться новички.

Новизна Программы заключается в том, что соответствует требованиям Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, а именно:

- качественного дополнительного образования для разных социальных групп детей, включая детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, вне зависимости от территории их проживания должно быть доступным;

- инклюзивность, обеспечивающая возможность для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья обучаться по дополнительным общеобразовательным программам по любой направленности, в том числе совместно с другими обучающимися;

Практическая значимость Программы заключается в увеличении количества детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни.

Форма реализации Программы: традиционная, очная.

Режимы занятий.

- ✓ Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) 1 раз в неделю 2 часа.
- ✓ Занятие проводится соответственно возрасту обучающихся, их подготовленности, интересам, поставленным задачам.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- ✓ Индивидуальная и групповая форма (индивидуальные тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
- ✓ самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера-преподавателя, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- ✓ индивидуальная работа с обучающимися;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию);
- ✓ контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

2. Цели и задачи программы

Цель Программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям настольным теннисом, формирование навыков здорового образа жизни, приобщение к регулярным занятиям спортом.

Задачи Программы:

Образовательные задачи:

- ✓ ознакомить с видом спорта настольный теннис, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- ✓ углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые во время тренировочного процесса;

Развивающие задачи:

- ✓ целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- ✓ укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- ✓ способствовать разностороннему физическому развитию, укреплять здоровье, закаливать организм;
- ✓ расширять спортивный кругозор.

Воспитательные задачи:

- ✓ формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- ✓ прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- ✓ пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

3. Учебный план программы

<i>№</i>	<i>Наименование предметной области/раздела</i>	<i>Стартовый уровень</i>	<i>Форма аттестации (контроля)</i>
<i>1</i>	<i>Теоретическая подготовка</i>	<i>1</i>	<i>Беседа Опрос</i>
<i>2</i>	<i>Физическая подготовка</i>	<i>33</i>	<i>Мониторинг, тестирование</i>
<i>2.1</i>	<i>ОФП</i>	<i>16</i>	
<i>2.2</i>	<i>СФП</i>	<i>12</i>	
<i>2.3</i>	<i>Подвижные игры, другие виды спорта</i>	<i>5</i>	
<i>3.</i>	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	<i>33</i>	<i>Мониторинг, тестирование</i>
<i>3.1</i>	<i>Техническая подготовка</i>	<i>20</i>	
<i>3.2</i>	<i>Тактическая подготовка</i>	<i>13</i>	
<i>4</i>	<i>Аттестация</i>	<i>2</i>	<i>Опрос, мониторинг, тестирование</i>
	<i>Итого часов</i>	<i>68</i>	

4. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Введение.

Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, техникой безопасности, расписаниями занятий, гигиеническими требованиями, краткая характеристика.

Состояние и развитие настольного тенниса в России.

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. 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.

Общая физическая подготовка

Цель ОФП – гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение функциональных возможностей организма. Для всестороннего физического развития теннисиста используются Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения и дополнительные виды спорта: легкая атлетика (бег на короткие дистанции, старты, прыжки), конькобежный спорт, гимнастика и др. все эти физические упражнения включаются в занятия с учетом подготовленности, состояния здоровья и индивидуальных качеств спортсменов. Чтобы теннисисты достигли наивысшего уровня физического развития и приучились переносить повышенные нагрузки, объем и количество упражнений постепенно увеличиваются. Под влиянием упражнений укрепляется и развивается мускулатура, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, центральной нервной и других систем организма.

Особое значение для игрока в настольный теннис имеют специальные упражнения. Ими надо заниматься систематически.

Физическое развитие и разносторонность его неразрывно связаны с ростом физиологической нагрузки на организм. Именно в этом сущность метода тренировок с повышенными нагрузками. Спортсменам младшего возраста повышенные нагрузки в большинстве случаев противопоказаны. Соблюдение правильного режима и врачебный контроль особенно необходимы каждому спортсмену, тренирующемуся с повышенными нагрузками.

Развитие силы

Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику игры в настольный теннис, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Поэтому излишнее увлечение упражнениями, развивающими силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту чувства мяча. Упражнения должны быть разнообразными и развивать все группы мышц. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений.

Развитие быстроты

Быстрота позволяет теннисисту не только атаковать, не делая лишних движений, но и увеличивать темп игры. Скорость движений зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных

центров спортсмена, а также его выносливости, совершенства спортивной техники и, наконец, волевых качеств.

Для повышения быстроты исключительное значение имеет целесообразность и рациональность движений. Этому наилучшим образом содействуют старты, броски, бег с ускорением, а также игра в баскетбол и специальные упражнения.

Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительные восприятия, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а различными движениями. Теннисист привыкнет не только воспринимать сигнал, но и решать поставленные задачи буквально в десятые доли секунды, действуя сознательно и быстро. Качество быстроты легче всего воспитывается в молодом возрасте, а затем сохраняется только регулярной тренировкой.

Развитие гибкости

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча, локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок.

Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

Развитие выносливости

Значение выносливости в настольном теннисе огромно. На основе общей выносливости развивается специальная выносливость, без которой невозможно добиться высоких спортивных результатов.

Большое значение имеет и умение спортсмена соразмерять свои мышечные усилия и расслаблять мышцы после удара. Это предохранит мышцы от быстрого утомления.

Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и легкие. При этом важно следить за рациональным дыханием. Очень полезны упражнения со скакалками, спортивная ходьба, кроссовый бег, ходьба на лыжах (20-30 км.), игра в баскетбол, систематические повторные пробежки, специальные упражнения, а также тренировки у стола и участие в соревнованиях.

Развитие ловкости

Ловкость-это умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения, пользуясь арсеналом технических приемов и способов игры. Теннисист должен свободно владеть своим телом, чтобы выполнять серии ударов из разных положений на большом расстоянии от

стола, делать быстрые броски на укороченные мячи, иногда преодолевая расстояние 4-5м, и, отражая мяч, посылать его в наиболее уязвимое место противника. Этот поток сложных технических приемов игры требует экономных, ловких движений.

Специальная физическая подготовка

Спортсмен высокого класса в современном настольном теннисе должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство мяча, быстрота ударных движений, быстрота передвижений).

Творческое использование упражнений, перечисленных в блоках, позволяет создавать бесчисленное множество тренировочных упражнений.

Исходная игровая стойка. Хватка. Жонглирование. Попадание в мишени на стене. Основы техники откидки слева, подача слева откидкой. Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева. Основы техники наката справа. Быстрая подача накатою справа. Простейшие виды поворотов. Сочетание откидки слева и наката справа. Основы техники наката слева. Быстрая подача накатою слева. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накатах слева. Сочетание накатою и откидок слева. Сочетание накатою и откидок справа. Повороты при ударах накатою слева и справа. Жонглирование двумя мячами для тенниса и двумя руками. Вращение волейбольного мяча на кончике пальца. Зеркальное выполнение упражнений, показываемых педагогом. Вращение руками в разных для каждой руки направлениях. Вращение руками (диаметры кругов разные). Ассиметричные движения по команде. Удары в игре у стола по коротким мячам. Удары в игре у стола по высоким мячам. Упражнения на расслабление, типа:

- «падающих» рук, туловища, «подкашивающихся ног»;
- пение, улыбки во время тяжелых упражнений;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами;
- сочетание движений с активным выдохом.

5. Календарный учебный график программы

№	Тема урока	Кол-во часов	В том числе		Дата	
			теория	практика	План.	Факт.
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор настольного тенниса, гигиенические требования к занимающимся спортом.	2	+			
2	Изучение элементов стола и ракетки.	2		+		
3	Изучение плоскостей вращения мяча.	2		+		
4	Изучение хваток.	2		+		
5	Изучение выпадов.	2		+		
6	Передвижения игрока приставными шагами.	2		+		
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2		+		
8	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2		+		
9	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2		+		
10	Обучение техники подачи прямым ударом,	2		+		

	совершенствование плоскостей вращения мяча.					
11	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2		+		
12	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2		+		
13	Игра-подача	2		+		
14	Обучение подачи «Маятник»	2		+		
15	Обучение подачи «Маятник»	2		+		
16	Учебная игра с элементами подач.	2		+		
17	Обучение подачи «Веер», Совершенствование техники подачи «Маятник».	2		+		
18	Обучение подачи «Веер», Совершенствование техники подачи «Маятник».	2		+		
19	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2		+		
20	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2		+		
21	Учебная игра с изученными элементами.	2		+		
22	Обучение техники «срезка» мяча	2		+		
23	Обучение техники «срезка» мяча	2		+		
24	Совершенствование техники «срезки» в игре.	2		+		
25	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезки.	2		+		
26	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезки.	2		+		
27	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2		+		
28	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре,	2		+		

	техника подачи.					
29	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояние до стола, высота отскока мяча.	2		+		
30	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		+		
31	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		+		
32	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		+		
33	Соревнования.	2		+		
34	Соревнования.	2		+		
	Всего:	68ч	1	67ч		

6. Материально-техническое обеспечение

Основная форма организации занятий по настольному теннису – учебно-тренировочное занятие. Занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей работе тренеру-преподавателю необходимо психологически подготовить обучающихся, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть – это программный материал по теории настольного тенниса: правила поведения, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и тактика настольного тенниса и т.п.

На практических занятиях обучающиеся овладевают основами техники настольного тенниса.

Программная методика обучения опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

7. Список литературы

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис /А. Н. Амелин. –М.: ФиС, 1982
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
3. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: 44 ФиС,1979
4. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
5. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997
6. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – «Виста Спорт», 2005.
7. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160 с
8. Шилова М. И. Теория и технология отслеживания результативности воспитания школьников //Классный руководитель, № 6 - 2000.
9. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. изд Советский спорт, Москва, 2014г.
10. Барчукова Г.В., Богущас В.М.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М., Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006
11. Вернер Шлагер. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира. – «Эксмо», 2016
12. Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
13. Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_1.pdf — М: ФНТР, 2011.
14. Сборник материалов и докладов к семинару тренеров в РГУФКе (22-23 мая 2013 г. - <http://ttfr.ru/rus/metodicheskie-materialy-dlya-regionalnyh-federatsii/> - М: ФНТР, 2013.

15. Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» - http://tfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_2.pdf — М: ФНТР, 2011.
16. Сборник методических материалов № 2 «Современные научные исследования в области настольного тенниса», http://tfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_3.pdf — М: ФНТР, 2011.

Перечень интернет ресурсов

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Минпросвещения РФ <https://edu.gov.ru>
3. Управление образования и науки Липецкой области <http://www.deptno.lipetsk.ru>
4. Управление физической культуры и спорта Липецкой области <http://www.sport48.ru>
5. Официальный сайт ФНТР России - <http://tfr.ru/>
6. Сайт «Мир настольного тенниса» - <http://ttw.ru/>
7. Группа в «ВКонтакте» «Настольный теннис в Липецке» - <https://vk.com/club40176619>

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. – Л.: Лениздат, 1989.
2. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико- тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997
3. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
4. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М: Огни, 2008
5. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2015.