

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Республики Коми «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГБУ ДО РК «СШОР № 2»

А.А.Истомин

27 апреля 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по настольному теннису для организации и проведения  
спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта  
среди лиц, имеющих особенности здоровья

г. Сыктывкар  
2023 год



## СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Общие положения.....	3
2.	Нормативная часть программы.....	7
3.	Организационно-методические рекомендации по настольному теннису для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.....	7
4.	Основные направления содержания деятельности.....	8
5.	Учебно-тематический план.....	10
6.	Условия зачисления в группы настольного тенниса.....	14
7.	Обеспечение безопасности на занятиях.....	14
8.	Список литературы.....	15

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа по настольному теннису для лиц с отклонениями в состоянии здоровья ГБУ ДО РК «СШОР № 2» (далее – Учреждение) *Разработана на основе Приказа министерства спорта Российской Федерации №1 от 09.01.2023г.* Обутверждении Методических рекомендаций «Восстановление здоровья и работоспособности граждан методами адаптивной физической культуры и спорта», нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, на основе учебных программ физкультурно- оздоровительной, спортивно-массовой направленности по адаптивной физической культуре.

В программу заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки обучающихся, результаты научных исследований и спортивной практики.

Программа содержит нормативы технической и физической подготовки; требования к тренировочному процессу.

Система адаптивного физического воспитания развивает мотивации личности занимающихся к познанию и творчеству, а в рамках учреждения обеспечивает реализацию дополнительных образовательных программ и услуг в области адаптивной физической культуры и спорта в интересах личности, общества, государства, условий для интеграции занимающихся в общество, их обучения, воспитания, тренировки, участия в соревнованиях, физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях, для комплексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации.

Основными задачами системы адаптивного физического воспитания являются:

– обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения занимающихся, всестороннего удовлетворения их образовательных потребностей в области физической культуры и спорта;

– социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения занимающихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности, организация содержательного досуга;

– коррекция отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика контрактур и нарушений опорно-двигательного аппарата, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;

– общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;

– создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Учреждение организует работу с занимающимися в течение всего календарного года.

Учреждение организует и проводит массовые мероприятия.

В группах адаптивной физической культуры ведется методическая работа, направленная на совершенствование тренировочного процесса, программ, форм и методов деятельности, мастерства тренеров.

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели и 8 недель работы по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха.

Основными формами тренировочного процесса в учреждении являются:

- медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях среди лиц с ограниченными возможностями.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения и работы их в общеобразовательных и других учреждениях.

В группы адаптивной физической культуры с элементами настольного тенниса привлекается максимально возможное число инвалидов и лиц с отклонениями в развитии или состоянии здоровья в возрасте от 7 лет к систематическим занятиям адаптивной физической культурой для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

*Критерии оценки деятельности:*

- 1) стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;
- 2) динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида;
- 3) динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);

4) уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению.

**Настольный теннис** - спортивная игра, которая сочетает в себе элементы различных видов спорта. Настольный теннис требует проявления не только физических качеств, но и внимания в течение длительного времени, быстрой реакции, игровой интуиции и твердой воли. Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется направленностью на развитие двигательных качеств, координации. Теннис позволяет развить у занимающихся такие качества как выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника. Программа предусматривает подготовку воспитанников к соревнованиям, удовлетворение потребности в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья.

Образовательные задачи - углубление и расширение знаний об истории и развитии настольного тенниса в России и за рубежом, дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис); научить правильно регулировать свою физическую нагрузку; обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса, содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья; формирование личности; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; обучение навыкам ведения игры, участие в соревнованиях по настольному теннису.

Воспитательные задачи - привитие интереса к настольному теннису, к его истокам, трудолюбия, силы воли, умения довести начатое дело до конца, взаимовыручки в парной игре; способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; воспитание умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; воспитание твердости характера, оптимизма, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы; удовлетворение потребности в общении, эмоционального контакта с другими детьми и взрослыми, возможность проявления своих чувств.

Развивающие задачи - развитие моторных навыков, внимания, творческих способностей, формирование спортивного интереса. развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; развивать двигательные способности посредством игры в теннис; формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями

во время игрового досуга; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; организация досуга как средство самоорганизации и самореабилитации; развитие внимания, координации движений, пространственного ориентирования.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, в спортивно-оздоровительных группах, представлены в таблице № 1

**Таблица №1**

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	максимальная наполняемость групп(человек)	Нагрузка в нед.
Спортивно-оздоровительный	Без ограничения	7	12	4,5 часа

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Группа адаптивной физической культуры ГБУ ДО РК «СШОР № 2» (далее - АФК) , создана для осуществления развития и проведения занятий по настольному теннису для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

### **ЦЕЛИ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основными целями группы АФК являются:

- содействие всемерному и духовному воспитанию людей с ограниченными возможностями средствами адаптивной физической культуры с элементами видов спорта;
- координация работы организаций, оказывающих содействие развитию спорта инвалидов в Республике Коми;
- содействие интеграции спорта инвалидов во Всероссийское спортивное движение с учетом специфики каждой категории инвалидов.

Для выполнения указанных целей Учреждение осуществляет следующие виды деятельности:

- централизованно занимается подготовкой людей с ограниченными возможностями к игре в настольный теннис;
- проводит систематические занятия, организует контрольные спарринги.

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

В основе концепции Программы лежит положение о том, что в работе с детьми и взрослыми, имеющими отклонения в состоянии здоровья занимает приоритетное место и позволяет решать следующие задачи:

- 1) коррекция основных навыков движения;
- 2) коррекция и развитие координационных способностей;
- 3) коррекция и развитие физической подготовленности; развитие познавательной деятельности.

Цель Программы: средствами и методами настольного тенниса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК), достичь таких количественных изменений параметров телесного и психологического функционирования занимающихся, которые объективно указывали бы на качественное улучшение адаптивности (социальной приемлемости) их поведения.

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

Занятия по настольному теннису осуществляются с помощью современных методик тренировки с применением технических средств, восстановительных и коррекционных мероприятий. Они строятся на основе тренировочных и соревновательных нагрузок, не нарушая организации дня, учебы, производственной деятельности.

Основными формами занятия являются:

- групповые занятия настольным теннисом;
- занятия по индивидуальным планам (самостоятельные занятия, утренняя гигиеническая гимнастика, комплексы физических упражнений);
- участие в соревнованиях различного уровня (районного, краевого, открытых кубках и фестивалях, спартакиадах);

Занятия по настольному теннису проводятся под наблюдением тренера по адаптивной физической культуры, после прохождения диспансеризации и получения допуска к занятиям.

#### **4. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

##### **Основные методы работы.**

##### 1. Метод словесного описания упражнений.

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

##### 2. Метод показа упражнений.

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей с отставанием в умственном развитии этот метод является неотъемлемой частью обучения, так как опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

##### 3. Метод целостного разучивания упражнений.

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Он часто используется на занятиях когда осваиваются относительно простые элементы.

Один из вариантов метода целостного разучивания – метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

##### 4. Метод расчлененного разучивания.

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

##### 5. Игровой метод.

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые беговые качества (скорость реакции, координация, техники).

**При организации учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо письменной речи.**

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании *учебно-тренировочных занятий с детьми, имеющими детский церебральный паралич*, должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.)
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или

разработка контрактур;

- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и

других систем организма;

- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

### **Характеристика годового цикла подготовки обучающихся с ограниченными возможностями.**

В годовом тренировочном цикле теннисистов так же, как и у здоровых обучающихся, четко просматриваются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований годовичный цикл может быть одноцикловой или двухцикловой.

Наиболее длительным периодом является подготовительный, состоящий из двух этапов – общеподготовительного и специально-подготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной формы теннисистов. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме: на общеподготовительном этапе – 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная. У обучающихся с нарушениями в состоянии здоровья рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых обучающихся.

**Общеподготовительный этап** включает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

а) втягивающий общеподготовительный – постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;

б) базовый общеподготовительный – развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки, техническая подготовка

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах, являются неспецифические упражнения общефункционального действия. До 75% времени тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов обучающихся.

Вместе с тем в базовом мезоцикле находят применение и специализированные тренировки, занимающие более трети общего времени, затраченного на тренировку.

**Специально-подготовительный этап** состоит из следующих мезоциклов:

а) базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:

- перенос тренированности с общефизических упражнений на

специализированные;

- развитие силовой\скоростной выносливости, техники выполнения упражнений (в зависимости от избранного вида).

б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

- восстановление физической и психической работоспособности;
- профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;

в) специально-подготовленный мезоцикл, основные задачи которого таковы:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности;

Основными признаками мезоцикла: невысокий темп тренировочного процесса, постепенный рост объемов работы по сравнению с предыдущим

мезоциклом;

г) контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели) имеет следующие задачи:

- определение уровня подготовленности;
- дальнейшее развитие специальной подготовки;
- дальнейшее совершенствование техники.

Характерные признаки мезоцикла: объемы тренировок достигают максимума ко времени тренировочного воздействия; активно используются специальные тренировки; интенсивность тренировочных занятий достигает максимума в годичном цикле подготовки.

Необходимо отметить, что с завершением контрольно-подготовительного мезоцикла заканчиваются два подготовительных цикла, первый из которых включает из себя время от вводного общеподготовительного до моментаначала восстановительного мезоцикла, второй – с начала восстановительного до окончания контрольно-подготовительного мезоцикла, входящего в соревновательный (основной) период.

**Соревновательный этап.** На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение наивысшей спортивной формы к главным турнирам;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

**Переходный период.** Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления. Основное время тренировок спортсмены уделяют нагрузкам аэробной направленности.

## 5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

При организации учебной работы необходимо иметь следующие документы: программа по настольному теннису для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, учебный план, годовой график распределений учебного материала, расписание занятий и т.д.

Каждый тренер АФК должен иметь рабочий план, краткое содержание

занятий, вести журнал учета групповых занятий.

### **Планирование тренировочного процесса.**

Все занятия состоят из 3-х частей:

- подготовительной (разминки);
- основной;
- заключительной.

В подготовительной части решаются две задачи: разогревание и подведению к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности суставах и т.п., что необходимо для выполнения заданий основной части. Длительность этой части разминки во много зависит от возраста занимающихся, степени инвалидности и место проведения занятий.

Во второй части разминки выполняются упражнения, помогающие настроиться на выполнение задач основной части занятия.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствования технического действия, воспитание физических качеств.

В заключительной части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление.

**Таблица 2**

### **ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ**

<b>№ П/п</b>	<b>Тема</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>
	<b>Правила поведения на занятиях по настольному теннису.</b> Техника безопасности во время проведения тренировочных занятий.
	<b>Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.</b>
	<b>Основы техники настольно тенниса и методики тренировки.</b>
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>
	<b>Ознакомление со стойками:</b> Разновидности стоек. Движение играющего при игре. Удары по мячу «открытой» ракеткой. Подача «открытой» ракеткой. Игра «Встань правильно». Коррекционные упражнения на развитие внимания, ловкости рук Закрепление материала.
	<b>Способы держания ракетки:</b> Азиатская (вертикальная) хватка. Хватка «пером». Повышение подвижности кисти. Совершенствование навыков хватки. Европейская (горизонтальная) хватка.
	Совершенствование навыков хватки. Повышение подвижности кисти. Повышение эффективности хватки. Коррекционные упражнения на развития моторики руки.
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>

	<p><b>Способы подачи:</b> Разновидности подачи. Подача с низким подбросом. Подача «накатом» справа и слева. Комбинирование различных подач. Подачи из разных стоек.</p> <p>Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.</p>
	<p><b>Способы передвижения:</b> Разновидности передвижений устола.</p> <p>Передвижение у стола «одношажное».</p> <p>Передвижение у стола «двухшажное».</p> <p>Позиция ног и туловища при ударесправа, слева.</p> <p>Виды подач и ударов.</p> <p>Коррекционные упражнения на развитие двигательной активности.</p>
4	<p><b>Технико-тактическая подготовка</b></p>
	<p><b>Техника игры:</b></p> <p>Техника удара по мячу. Разновидности ударов.</p> <p>Удары по подвижному мячу -срезка; -накат; -топ-спин; -подставка; -подрезка;</p> <p>Отработка подач и ударов. Защитные приемы игры.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости.</p>
	<p><b>Тактика игры:</b></p> <p>Ознакомление с тактикой игры -Тактика подачи;</p> <p>Тактика игры розыгрыша очка; Смена игрового ритма; Игровые действия.</p> <p>Закрепление материала. Правила при одиночной игре. Правила при парной игре.</p> <p>Игра на время.</p> <p>Исходные положения во время игры. Способы нападения и защиты.</p> <p>Тактика одиночных и парных встреч. Тактика одиночной игры.</p> <p>Комплектование пары из защитников и нападающего.</p>
	<p>Комплектование пары из защитников.</p> <p>Коррекционные упражнения на развитие мыслительных способностей.</p> <p>Закрепление материала.</p>
5.	<p><b>Медицинское обследование.</b></p>
6.	<p><b>Контрольные соревнования.</b></p>

Таблица 3

### ГОДОВОЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Содержание	месяц												итого
	сент	окт	ноя	дек	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль*	авг*	
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12	12	104
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Технико-тактическая, теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Интегральная подготовка	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3			38
Игровая подготовка, контрольные соревнования, медицинское обследование	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>234</b>

Всего 52 недели.

44 недели - тренировочные.

\*8 недель (июль август) – работа по индивидуальным планам.

Обучение в настольном теннисе включает в себя теоретическую, физическую и интегральную подготовку. Каждый из этих видов подготовки имеет определенное содержание и характеризуется рядом требований.

Психологическая подготовка представляет педагогическими воздействиями, которые обеспечивают формирование у обучаемых определенных психологических качеств: социально-моральных, личностных. К основным методам интегральной подготовки относят координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности.

Теоретическая подготовка идет одновременно с практической во всех разделах программы и является их неотъемлемой составной частью. Общеразвивающие упражнения, как движение отдельных частей тела и их сочетаний, выполняемые с различной амплитудой, частотой и степенью мышечных напряжений, широко применяются в процессе всех занятий настольного тенниса.

## **6. УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА**

В группы для занятий настольным теннисом принимаются лица имеющие отклонениями в состоянии здоровья в возрасте с 7 лет.

При приеме необходимо представить заявление, документ удостоверяющий личность или копии свидетельства о рождении, либо документ удостоверяющий личность родителя (законного представителя), справка медико-социальной экспертизы (ВТЭК), заключение врача (справка) о допуске к занятиям адаптивного плавания, в группу настольного тенниса.

## **7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ**

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренеров АФК по настольному теннису, непосредственно проводящих занятия группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся групп АФК с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер обязан:

- Производить построение перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

- Подавать докладную записку в администрацию о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- Тренер является на место проведения занятия к началу прохождения занимающихся через контроль. При отсутствии тренера группа к занятиям недопускается.

- Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы с место проведения занятия.

## 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебно-методическая литература.

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.
9. Филин В.П., Фомин Н.А. «Основы юношеского спорта»;
10. Программа Министерства образования РФ
11. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М., 1991, – 543 с.
13. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 11 с. – (Методика).
14. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред. И.И. Столова. – М.: Советский спорт, 2007. – 136 с