

**Министерство труда и социального развития Краснодарского края**

**Государственное казённое учреждение социального обслуживания  
Краснодарского края «Белореченский социально-реабилитационный  
центр для несовершеннолетних»**

Принята  
на заседании педагогического совета  
ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН»  
«25» августа 2023 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом  
ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН»  
от «25» августа 2023г.  
№ 232

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

### **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Возраст обучающихся – от 8 до 18 лет

Срок реализации – 20 часов

Объём программы – 20 часов

Составитель программы:  
Сулежко Дмитрий Николаевич,  
руководитель физического воспитания

с. Великовечное, 2023 г.

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Настольный теннис**

### **1.1. Пояснительная записка**

В последние годы все большую популярность приобретают спортивные игры, простота которых делает их доступными для детей. Это особенно актуально при развитии спорта в реабилитационном центре. Дети с удовольствием играют в настольный теннис. Во время тренировки игрок развивает в себе быстроту реакции и силу удара со специальными компонентами на выносливость, ловкость, а также реактивные и координационные способности для управления своими технико-тактическими действиями.

Настоящая программа имеет **физкультурно-спортивную направленности.**

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН»;

Устав ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН».

**Новизна программы и ее отличие от уже существующих** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает

значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди несовершеннолетних, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **Актуальность программы.**

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры настольный теннис определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

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

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

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

#### **Отличительные особенности программы.**

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого спортивного зала посредством игры в настольный теннис достигается высокая двигательная активность, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

**Адресат программы:** несовершеннолетние в возрасте от 8 до 18 лет, находящиеся в социально-реабилитационном центре.

**Уровень программы, объём и сроки реализации.**

Уровень программы – ознакомительный. Общее количество часов – 20 часов (1 раз в неделю). Общее количество занятий – 20.

**Форма занятий.**

*Форма организации детей на занятии:* групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

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

**Режим занятий:** занятия проводятся один раз в неделю, для всех видов практических занятий устанавливается академический час продолжительностью 40 минут. Инструктаж по технике безопасности проводится по мере поступления несовершеннолетних в группу.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы.**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма несовершеннолетних посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

1. Формирование стойкого интереса к занятиям.
2. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
3. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
4. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
5. Привитие навыков соревновательной деятельности.

## 1.3. Содержание программы

**Учебный план**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**Настольный теннис**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Всего	Теоретическое занятие	Практическое занятие
1.	Инструктаж по Т.Б. Общие основы настольного тенниса. Правила игры и методика судейства.	1	1	-
2.	Стойка игрока. Подача мяча. Подброс мяча, прием. Нападающие удары справа, слева. Игра.	1	-	1
3.	Удары мяча (порывистый нападающий удар с сильным вращением от наката), контрудар. Игра.	1	-	1
4.	Блок и остановки, техника защиты – защитный удар справа и слева, подача. Игра.	1	-	1
5.	Техника вращения мяча, подрезка мяча: боковое и прямое подрезание мяча. Игра.	1	-	1
6.	Обучение парной игры: правильная подача, приём, блок. Игра.	1	-	1
7.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». Переигровка мяча, очередность подачи. Игра.	1	-	1
8.	Изучение технического приёма «свеча». Изучение элементов «топ-спин». Игра.	1	-	1
9.	Нарушение порядка подачи игроком, приёма или смены сторон. Игра.	1	-	1
10.	Очередность подачи при возобновлении игры после остановки. Розыгрыш подачи при индивидуальной игре. Игра.	1	-	1
11.	Нападающие удары по мячу справа и слева. Накат, в т.ч.: накат справа по диагонали; накат слева по диагонали; накат справа по диагонали. Игра.	1	-	1
12.	Срезка, в т. ч.: срезка «треугольник» в	1	-	1

	правый угол. Срезка «треугольник» в левый угол. Срезка справа и слева по прямой. Игра.			
13.	Подача, в т. ч.: с верхним вращением; с нижним вращением. Игра.	1	-	1
14.	Атакующий удар со срезки, в т. ч. атакующий удар со срезки справа по диагонали. Атакующий удар со срезки справа по прямой. Игра.	1	-	1
15.	Удар пократом справа и слева по кубикам в комбинации. Игра.	1	-	1
16.	Атакующие удары слева направо, справа на лево. Игра.	1	-	1
17.	Стиль игры подрезка + атакующий удар. Игра.	1	-	1
18.	Отработка ударов накратом, срезкой. Игра.	1	-	1
19.	Упражнения в парной игре. Игра в защите. Игра.	1	-	1
20.	Учебная игра по закреплению полученных знаний.	1	-	1
	<b>Итого</b>	<b>20 ч.</b>	<b>1 ч.</b>	<b>19 ч.</b>

**Содержание учебного плана  
дополнительной общеразвивающей программы  
Настольный теннис**

**1. Инструктаж по Т.Б. Общие основы настольного тенниса. Правила игры и методика судейства. (1 час)**

*Теоретическая часть:* Общие основы настольного тенниса. Правила игры и методика судейства. Инструктаж по Т.Б.

**2. Стойка игрока. подача мяча. Подброс мяча, прием. Нападающие удары справа, слева. Игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Стойка игрока. подача мяча. Подброс мяча, прием. Нападающие удары справа, слева. Игра.

**3. Удары мяча (порывистый нападающий удар с сильным вращением от наката), контрудар. Игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Удары мяча (порывистый нападающий удар с сильным вращением от наката), контрудар. Игра.

**4. Блок и остановки, техника защиты – защитный удар справа и слева, подача. Игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Блок и остановки, техника защиты – защитный удар справа и слева, подача. Игра.

**5. Техника вращения мяча, подрезка мяча: боковое и прямое подрезание мяча. Игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Техника вращения мяча, подрезка мяча: боковое и прямое подрезание мяча. Игра.

**6. Обучение парной игры: правильная подача, приём, блок. Игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Обучение парной игры: правильная подача, приём, блок. Игра.

**7. Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». Переигровка мяча, очередность подачи. Игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». Переигровка мяча, очередность подачи. Игра.

**8. Изучение технического приёма «свеча». Изучение элементов «топ-спин». Игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Изучение технического приёма «свеча». Изучение элементов «топ-спин». Игра.

**9. Нарушение порядка подачи игроком, приёма или смены сторон. Игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Нарушение порядка подачи игроком, приёма или смены сторон. Игра.

**10. Очередность подачи при возобновлении игры после остановки. Розыгрыш подачи при индивидуальной игре. Игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Очередность подачи при возобновлении игры после остановки. Розыгрыш подачи при индивидуальной игре. Игра.

**11. Нападающие удары по мячу справа и слева. Накат, в т.ч.: накат справа по диагонали; накат слева по диагонали; накат справа по диагонали. Игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Нападающие удары по мячу справа и слева. Накат, в т.ч.: накат справа по диагонали; накат слева по диагонали; накат справа по диагонали. Игра.

**12. Срезка, в т. ч.: срезка «треугольник» в правый угол. Срезка «треугольник» в левый угол. Срезка справа и слева по прямой. Игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Срезка, в т.ч.: срезка «треугольник» в правый угол. Срезка «треугольник» в левый угол. Срезка справа и слева по прямой. Игра.

**13. подача, в т. ч.: с верхним вращением; с нижним вращением. Игра. (1 час)**

*Практическая часть:* подача, в т.ч.: с верхним вращением; с нижним вращением. Игра.



**14. Атакующий удар со срезки, в т. ч. атакующий удар со срезки справа по диагонали. Атакующий удар со срезки справа по прямой. Игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Атакующий удар со срезки, в т. ч. атакующий удар со срезки справа по диагонали. Атакующий удар со срезки справа по прямой. Игра.

**15. Удар покато́м справа и слева по кубикам в комбинации. Игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Удар покато́м справа и слева по кубикам в комбинации. Игра.

**16. Атакующие удары слева направо, справа на лево. Игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Атакующие удары слева направо, справа на лево. Игра.

**17. Стил ь игры подрезка + атакующий удар. Игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Стил ь игры подрезка + атакующий удар. Игра.

**18. Отработка ударов накатом, срезкой. Игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Отработка ударов накатом, срезкой. Игра.

**19. Упражнения в парной игре. Игра в защите. Игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Упражнения в парной игре. Игра в защите. Игра.

**20. Учебная игра по закреплению полученных знаний. (1 час)**

*Практическая часть:* Учебная игра по закреплению полученных знаний.

## 1.4. Планируемые результаты

*Обучающиеся будут знать:*

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают правила игры в настольный теннис.

*Обучающиеся будут уметь выполнять:*

- овладеют основами техники настольного тенниса;
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам.

*Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:*

- повышать уровень своего физического, психического и социального здоровья;
- контролировать уровень тревожности;
- повышать защитные силы организма к стрессам.

*Обучающиеся будут способны проявлять следующие отношения:*

- готовность следовать социальным установкам экологически культурного здоровьесберегающего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);
- готовность противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- овладение умениями взаимодействия с людьми, работать в коллективе с выполнением различных социальных ролей.

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Настольный теннис

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Кол-во часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.		Инструктаж по Т.Б. Общие основы настольного тенниса. Правила игры и методика судейства.	1	1	-
2.		Стойка игрока. Поддача мяча. Подброс мяча, прием. Нападающие удары справа, слева. Игра.	1	-	1
3.		Удары мяча (порывистый нападающий удар с сильным вращением от наката), контрудар. Игра.	1	-	1
4.		Блок и остановки, техника защиты – защитный удар справа и слева, поддача. Игра.	1	-	1
5.		Техника вращения мяча, подрезка мяча: боковое и прямое подрезание мяча. Игра.	1	-	1
6.		Обучение парной игры: правильная поддача, приём, блок. Игра.	1	-	1
7.		Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». Переигровка мяча, очередность подачи. Игра.	1	-	1
8.		Изучение технического приёма «свеча». Изучение элементов «топ-спин». Игра.	1	-	1
9.		Нарушение порядка подачи игроком, приёма или смены сторон. Игра.	1	-	1
10.		Очередность подачи при возобновлении игры после остановки. Розыгрыш подачи при индивидуальной игре. Игра.	1	-	1
11.		Нападающие удары по мячу справа и слева. Накат, в т.ч.: накат справа по диагонали; накат слева по диагонали; накат справа по диагонали. Игра.	1	-	1
12.		Срезка, в т. ч.: срезка «треугольник» в правый угол. Срезка «треугольник» в левый угол. Срезка справа и слева по прямой. Игра.	1	-	1
13.		Поддача, в т. ч.: с верхним вращением; с нижним вращением. Игра.	1	-	1

14.		Атакующий удар со срезки, в т. ч. атакующий удар со срезки справа по диагонали. Атакующий удар со срезки справа по прямой. Игра.	1	-	1
15.		Удар покатом справа и слева по кубикам в комбинации. Игра.	1	-	1
16.		Атакующие удары слева направо, справа на лево. Игра.	1	-	1
17.		Стиль игры подрезка + атакующий удар. Игра.	1	-	1
18.		Отработка ударов накатом, срезкой. Игра.	1	-	1
19.		Упражнения в парной игре. Игра в защите. Игра.	1	-	1
20.		Учебная игра по закреплению полученных знаний.	1	-	1
<b>Итого:</b>			<b>20 ч.</b>	<b>1 ч.</b>	<b>19 ч.</b>

## 2.2. Условия реализации программы

### Методическое и материально-техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям воспитанников, его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов. Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется руководителем физического воспитания перед занятием.

#### **Учебно-практическое оборудование:**

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося,
- секундомер,
- гимнастические скамейки,
- теннисные столы,
- сетки для настольного тенниса.

**Требования к функциональным характеристикам общеразвивающей программы:** занятия проводятся в доброжелательной обстановке, основанной на доверии и позитивном настрое.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у несовершеннолетних предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, видеороликов. Этот метод помогают создать у несовершеннолетних конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у несовершеннолетних образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (поле). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Алгоритм проведения занятия:**

Тема занятия  
Цель занятия  
Задачи занятия  
Оснащение

Ход занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Вводная часть</b>		
Построение. Сдача рапорта. Приветствие. Формулирование темы и задач занятия	3 мин.	Обратить внимание на спортивную форму, дисциплинированность, пожелание удачи на занятии.
<b>Основная часть</b>		
ОРУ		
Упражнение по цели занятия		
<b>Заключительная часть</b>		
Рефлексия		Восстанавливаем пульс, дыхание Осмысление правил игры
Подведение итога занятия. Организованный выход из зала.		Отметить всех несовершеннолетних. Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на занятии. Оценивают свою деятельность.

## Кадровое обеспечение

В кадровый состав программы входит руководитель физического воспитания социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних, имеющий высшее профессиональное. Образовательный ценз указанного лица подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и квалификации.

### 2.3. Формы аттестации (контроля)

Для подведения итогов реализации программы используются различные формы и методы контроля:

- систематическое наблюдение в течении занятия;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях;
- участие в конкурсах, проводимых в учреждении, краевых, всероссийских, международных, в сети ИНТЕРНЕТ и пр.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Инструментарий для педагогической диагностики – таблицы оценки детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику развития каждого ребенка.

### 2.5. Методические материалы

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике.

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Количество ударов</i>	<i>оценка</i>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	Хорошо
		80-65	Удовлет.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	Хорошо
		80-65	Удовлет.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100	Хорошо
		80-65	Удовлет.

4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
6.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
7.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
8.	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
9.	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
10.	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовлет.
11.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо
12.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо

**1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?**

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

**2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?**

А. 1988 г.

Б. 1990 г.

В. 1989 г.

**3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?**

А. 2.74м.\*1.52см



Б. 2.00м\*1.5м

В. 2.70м\*1.6м

**4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?**

А. 1.80м\*15.25см

Б. 1.83м\*15.25см

В. 2.00м\*15.30см

**5. Какой должен быть цвет сетки?**

А. синий

Б. зеленый

В. Голубой

**6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?**

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

**7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?**

А. 5

Б. 10

В. 11

**8. . Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?**

А. 42мм.

Б. 45мм.

В. 40мм

## **2.6. Список используемой литературы**

### **Основная литература**

1. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.
2. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.
3. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 2002.
4. Барчукова Г. В. Программа дисциплины «настольный теннис» федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура» по специальности 02230 «Физическая культура и спорт» / Г. В. Барчукова, О.В.Матыцин — М., 2002.

### **Дополнительная литература**

5. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
6. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.