

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»
«22» августа 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом
ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН»
от «22» августа 2025 г.
№ 223

**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, 2025 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 подачи, 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	1	-	1

	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	-	1
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
	Итого	20 ч.	1 ч.	19 ч.

**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 пократом справа и слева по кубикам в комбинации. Игра. (1 час)

Практическая часть: Удар пократом 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. 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 правый угол. Срезка «треугольник» в левый угол. Срезка справа и слева по прямой. Игра.	1	-	1
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 покато́м 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 накато́м, срезкой. Игра.	1	-	1
19.		Упражнения в парной игре. Игра в защите. Игра.	1	-	1
20.		Учебная игра по закреплению полученных знаний.	1	-	1
Итого:			20 ч.	1 ч.	19 ч.

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
Вводная часть		
Построение. Сдача рапорта. Приветствие. Формулирование темы и задач занятия	3 мин.	Обратить внимание на спортивную форму, дисциплинированность, пожелание удачи на занятии.
Основная часть		
ОРУ		
Упражнение по цели занятия		
Заключительная часть		
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.

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	оценка
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.