

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МАСЛЯНИНСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол от «23» 12 2024 г
№ 2



Утверждаю:

Директор МБОУ ДО СШ

Птицын Е.А.
«23» 12 2024 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Год обучения 2024-2025 г

Авторы:

Хмелинин П. А. – тренер-преподаватель
отделения настольный теннис МБОУ ДО СШ
Черепанов В.С. – инструктор-методист МБОУ ДО СШ.

р. п. Маслянино -2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения занятий в спортивных секциях МБОУ ДО СШ Маслянинского района Новосибирской области и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» приказ № 844 от 31 октября 2022 г.

Пояснительная записка к Программе по настольному теннису для МБОУ ДО СШ «Маслянинского района Новосибирской области» составлена на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ,
- Федерального закона Российской Федерации от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ (далее – Федеральный закон № 127),
- Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
- Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ,
- Методические рекомендации по организации деятельности организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с учетом применения норм Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10 августа 2023 г., Министерством спорта РФ 9 августа 2023 г., Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки 9 августа 2023 г.);
- Устава МБОУ ДО СШ.

Программа является основным документом при организации и реализации образовательной деятельности по бадминтону в Спортивной школе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки игроков в настольный теннис.

Актуальность Программы:

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис, но и с учетом изменившихся с 2002 года правил игры до 11 очков.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры.

Из всего многообразия существующих средств физического воспитания учащихся включение упражнений из настольного тенниса является предпочтительным.

Это объясняется следующими причинами:

1 - упражнения позволяют в полной мере использовать игровой метод при развитии двигательных способностей;

2 - настольный теннис - эффективное средство для развития скорости двигательной реакции, частоты движений, скорости отдельных движений, координационных способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости и общей выносливости.

Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание.

Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Настольный теннис - один из самых доступных видов спорта: вместе могут заниматься девочки и мальчики, высокие и низкорослые, физически крепкие и ослабленные ребята, и даже ученики, имеющие некоторые физические недостатки.

Обладая притягательностью игр вообще, настольный теннис имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма.

Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение. Рекомендуется игра даже людям с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Слежение за полетом мяча - прекрасная гимнастика для глаз.

Цель программы: создать условия для физического развития, самореализации, укрепления здоровья посредством систематических занятий настольным теннисом. Обучить детей технике и тактике игры в настольный теннис, подготовить обучающихся к участию в соревнованиях по настольному теннису.

Группа настольного тенниса, как составная часть дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Изложенный в программе материал, предполагает решение следующих задач:

А) Образовательные

1. Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);
2. Учить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
3. Обучать учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития настольного тенниса место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки (правила настольного тенниса, нормы, требования и условия их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по настольному теннису;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения, навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений (развитие гибкости, быстроты, выносливости, силы, координации)
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области вида спорта настольный теннис:

- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение спортивных разрядов и званий по настольному теннису.

В области творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находится в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

План-схема годового цикла подготовки игроков в настольный теннис
Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий

Темы	Часов
Теоретические занятия	12
Общая физическая подготовка	82
Специальная физическая подготовка	73

Психологическая подготовка	14	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	2	2	2
Всего за месяц	312	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	26	26
Всего за год	312													

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры.

Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические занятия должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Примерный учебный план по теоретической подготовке

Тема	часов
Физическая культура и спорт в России	1
Состояние и развитие настольного тенниса в России	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1
Профилактика травматизма в спорте	1
Основы техники игры и техническая подготовка	2
Основы тактики игры и тактическая подготовка	2

Физические качества и физическая подготовка	2
Всего, часов	12

Программный материал занятий 1-го обучения

На уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера на данных этапах являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника

1. Хватка ракетки. Овладение, правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения, с мячом и ракеткой:

-броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

-различные виды жонглирования мячом, подброс мяча левой, правой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё левой и правой стороной ракетки, удары по мячу поочерёдно ребром ракетки и её игровой поверхностью;

-упражнения с ракеткой и мячом в движении –шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

-удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к стене половине стола –серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым(отбиваемым) тренером, партнёром.

3. Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

-разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций –положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

-многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем –ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

-игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. **Овладение техникой ударов по мячу на столе.**

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- имитация ударов накатом, срезкой без ракетки, с ракеткой;
- имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий –одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперёд-назад, по «треугольнику» –вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени –удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика

Игра на столе с тренером (партнёром) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлениях;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом –различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счёт разученными ударами
- групповые игры: “Круговая”, “Один против всех”, “Круговая с тренером” и другие.

ЭТАП 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

На *этап 1-го года обучения* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

В ходе занятий педагог наблюдает за развитием у детей таких важных качеств, как смелость, активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.

Основные задачи 1-го года обучения:

- приобретение основ теоретических знаний о физкультуре и спорте, в целом, и о настольном теннисе, в частности;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- развитие физических способностей детей;
- развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры
- обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в настольный теннис;
- привитие навыков соревновательной деятельности;
- формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

В результате первого года освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют правильно обращаться с ракеткой;
- знают историю настольного тенниса;
- знают и выполняют нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;
- умеют набивать мяч ладонной и тыльной стороной ракетки;
- знают технику выполнения накатов справа и слева, могут делать серию из нескольких накатов;
- умеют подавать подачу накато
- умеют играть со спарринг-партнером и использовать в игре все изученные приемы;
- знают правила игры в настольный теннис, умеют играть на счет и судить тренировочные игры.

Специальные упражнения техники настольного тенниса 1-го года обучения

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Удар-толчок.
5. Накаты слева налево.
6. Накаты справа направо.
7. Накаты слева направо.
8. Накаты справа налево.
9. Отработка техники подачи накато

Система контроля и зачетные требования.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень освоения Программы с возможностью внесения корректив в тренировочный процесс в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация обучающихся позволяет оценить уровень освоения Программы в учебном году с целью перевода обучающихся на очередной год обучения (этап подготовки).

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольных упражнений (нормативов), определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

Аттестация проводится аттестационной комиссией Спортивной школы, ежегодно утверждаемой приказом директора.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации, регламент работы аттестационной комиссии и ее состав определяются локальным нормативным

актом Спортивной школы.

Информация о порядке проведения промежуточной и итоговой аттестаций, аттестационной комиссии и регламенте ее работы размещается на информационном стенде и на официальном сайте Спортивной школы в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Обучающиеся переводятся на следующий период обучения при условии выполнения на этапе начальной подготовки – 60-100 %, на тренировочном этапе – 80-100 %, на этапе совершенствования спортивного мастерства 90-100% от общего количества контрольно-переводных нормативов по каждому виду подготовки отдельно. Допускается повторная сдача обучающимися контрольных нормативов по технической подготовке – не более одного раза.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

Учебно-тематическое планирование 1-го года обучения

I. Введение		
1	Вводное занятие	
2	Инструктаж по технике безопасности.	

3	Гигиенические требования к занимающимся спортом	
II. Общая физическая подготовка		
1	Общеразвивающие упражнения	14
2	Упражнения на выносливость	7
3	Упражнения на гибкость	7
4	Упражнения на ловкость	6
5	Упражнения на быстроту	7
6	Упражнения на координацию движений	8
7	Упражнения на развитие силовых качеств	6
8	Упражнения на развитие прыгучести	7
9	Спортивные и подвижные игры	20
Итого:		82
III. Специальная физическая подготовка		
1	Прыжковые упражнения с предметами	12
2	Бег на короткие дистанции	7
3	Челночный бег	10
4	Бег с остановками	4
5	Упражнения с мячом	25
6	Имитационные упражнения	15
Итого:		73
IV. Техническая подготовка		
1	Способы держания ракетки	5
2	Стойка и перемещения теннисиста	20
3	Подача	20
4	Удар-толчок слева	11
5	Чередование ударов слева и справа со сменой положения ног	10
6	Накат слева	10
7	Накат справа	10
Итого:		86
V. Тактическая подготовка		

1	Игра на столе с тренером (партнёром) по направлениям на большее количество попаданий в серии:	2
	-игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлениях;	
2	-выполнение подач разными ударами;	2
3	Игра на столе с тренером (партнёром) по направлениям на большее количество попаданий в серии:	2
	-игра накатом –различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;	
Итого:		6
VI. Игровая подготовка		
1	-групповые игры: “Круговая”, “Один против всех”, “Круговая с тренером” и другие.	13
2	-игра на счёт разученными ударами	10
Итого:		23
VII. Соревнования		
1	Участие в соревнованиях на Первенство в группе	9
Итого:		9
VIII . Контрольные испытания		
1	Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом	4
Итого:		4
IX . Теоретическая подготовка		
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Состояние и развитие настольного тенниса в России	1
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
5	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1
6	Профилактика травматизма в спорте	1
7	Основы техники игры и техническая подготовка	2
8	Основы тактики игры и тактическая подготовка	2
9	Физические качества и физическая подготовка	2

Итого:		12
Х. Медицинский контроль		
1	Медицинский контроль	3
Итого:		3
Х. Психологическая подготовка		
1	Психологическая подготовка	14
Итого:		14
Всего: (часов)		312

Примерные схемы тренировочных занятий

Отечественные и зарубежные специалисты считают в качестве эффективного метода подготовки юных теннисистов использование разработанных тренировочных заданий определённой направленности.

В данном разделе программы предложены примерные схемы тренировочных занятий с определённой преимущественной направленностью. Задания для специальной разминки представлены в отдельном блоке, и по мере физического совершенствования и роста спортивного мастерства можно выбирать более сложные упражнения или усложнять предложенные.

Рекомендуется на этапе начальной подготовки в общей и специальной физической подготовке юных спортсменов применять подвижные и спортивные игры как наиболее универсальное тренировочное средство. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом, смягчению тренировочных нагрузок, а многообразию видов движений и разнообразию игровых ситуаций создает необходимые условия для развития игрового мышления и координационных способностей. В обучении технике на начальном этапе рекомендуется использовать имитационные упражнения, игры у тренировочной стенки.

Специализированная разминка

Разминка в настольном теннисе, как и в других видах спорта, занимает очень важное место. Во-первых, прежде всего - это профилактика травм, т.е. когда спортсмен хорошо размят, получить травму он может только при невнимательном выполнении упражнения или неосторожности. Во-вторых, разминка - это эмоциональный и психологический настрой, который позволяет подготовиться организму к предстоящей работе.

Разминку можно разделить на три основные части.

1 часть – разминка основных групп мышц: мышц туловища, мышц шеи, рук и ног. Эффективно для разминки использовать упражнения на растягивание.

2 часть – беговые упражнения. Лёгкий разминочный бег может чередоваться с

такими упражнениями, как приставной шаг, скрестный шаг, бег с захлестыванием голени, бег с одновременным вращением руками и подскоками с одной ноги на другую. В разминке эффективно использовать ускорения на определённые расстояния, обычно это выполняется в зале по определённым “прямым”. Использование в разминке ускорений позволяет не только повысить её интенсивность, но и способствует совершенствованию скоростных и скоростно-силовых качеств юных теннисистов.

Ускорение может быть трёх видов:

- а) простое ускорение на определённую дистанцию;
- б) ускорение “рывками” - несколько ускорений на одной дистанции;
- в) координационное ускорение- ускорение с использованием элементов на координацию.

3 часть – специальная разминка – разминка игровых частей тела для предстоящих заданий на столе. Применение специальных упражнений для подготовки мышц плеча, предплечья, кистей, коленных и голеностопных суставов к игре в настольный теннис.

1 часть разминки

Разминка начинается с “потягивания”, при этом разминаются следующие мышцы:

- мышцы, осуществляющие поднятие пояса верхних конечностей,
- мышцы, сопровождающие движения позвоночного столба,
- мышцы, сопровождающие движения нижних конечностей,
- мышцы, сопровождающие вращение головой,
- мышцы, сопровождающие наклоны туловища вперёд, назад, влево, вправо,
- мышцы, сопровождающие упражнение “мельница”,
- мышцы, сопровождающие упражнение “растяжка ног”

2 часть разминки

- Бег

3 часть разминки Разминка специальных мышц, участвующих в игре в настольный теннис:

- мышцы, сопровождающие упражнение “ вращение руками вперёд -назад”,
 - мышцы, сопровождающие упражнение “вращение предплечьями внутрь и наружу”,
 - мышцы, сопровождающие упражнение “вращение кистями”,
 - мышцы, сопровождающие упражнение “вращение в голеностопных суставах”
- Разминка должна занимать 8-9 % от общего тренировочного времени, что составляет от 10-15 минут до 20-25 минут. После полноценной тренировки желательно выполнить упражнения, направленные на расслабление и растяжку всех групп мышц, сделав акцент на мышцы, наиболее загруженные в данной тренировке.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировочного процесса, а именно: групповой, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки. С целью максимальной реализации образовательной программы

достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме. Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются.

Реализацию обучающих функций педагога определяют в теоретико-практических курсах подготовки обучающихся, в т. ч.:

Учебное занятие (в формах – учебное занятие-тренировка, учебное занятие-лекция, учебное-занятие-видеопросмотр с пояснениями, учебное занятие - встреча со специалистами, учебное занятие с использованием наглядной литературы и учебных пособий, учебное занятие - зачет, учебное занятие - соревнование, открытое учебное занятие, учебное занятие-диспут, учебное занятие-мастер-класс, учебное занятие с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Консультации (индивидуальные или групповые, в т.ч. для родителей).
Консультации с педагогом-психологом.

Наставничество (в условиях разновозрастного подросткового коллектива определен порядок помощи старших младшим).

Соревнование (внутренние соревнования, участие в соревнованиях различного уровня).

Родительские собрания.

Проведение воспитательных мероприятий (чаепития, выходы в культурно-просветительные учреждения, участие в учрежденческих мероприятиях, походы).

Материально-техническое оснащение

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь:

- теннисные столы с сетками;
- ракетки и мячи для игры в настольный теннис;
- скакалки.

Подведение итогов по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения.

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости),

увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений.

Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

При подготовке юных теннисистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.); в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно- силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает природа одних, в другом - других качеств.

Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Для этого тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков.

Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств

Многофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рост						●	●	●	●	

Мышечная масса						●	●	●	●	
Быстрота			●	●	●					
Скоростно-силовые качества				●	●	●	●	●		
Силовые способности						●	●	●		
Выносливость (аэробные возможности)		●	●	●					●	●
Анаэробные возможности			●	●	●				●	●
Гибкость	●	●	●	●						
Координационные способности			●	●	●	●				
Равновесие	●	●		●	●	●	●	●		

Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)

- **промежуточный контроль** (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)

- **итоговый контроль**, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню овладения навыками настольного тенниса, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание контрольных нормативов см. в пояснительной записке (апрель-май).

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется **педагогический контроль**, который должен быть комплексным и включать в себя следующие **разделы**:

- контроль за соревновательной деятельностью
- контроль за тренировочной деятельностью
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;

- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;

- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением теннисистом тактического плана игры и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер наговаривает на диктофон ход игры, счет и отдельные тактические действия спортсмена.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании аналитической записи игр.

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности теннисиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Контроль за тренировочной деятельностью осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;

- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу игры - количеству технико-тактических действий в единицу времени (темп ударов в мин).

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений и тренировочных и соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Критерий оценки - степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Контроль за состоянием спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, описанного ниже, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год.

Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной диагностики.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.

Врачебный контроль

В начале и середине учебного года учащиеся представляют справку от врача о допуске к занятиям настольным теннисом.

Ребята, которые участвуют в соревнованиях и все по желанию, проходят медицинское обследование в Областном врачебно-физкультурном диспансере. Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль бывает текущим, он осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование является этапным, и теннисисты должны проходить его регулярно два раза в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога и других специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении многолетней работы педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- ∩ личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- ∩ высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- ∩ атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

☞ дружный коллектив; ☞ система морального стимулирования;
 ☞ наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:	Сроки проведения
Ознакомление учащихся с правилами для обучающихся, в спортивной школе	При приеме в секцию
Беседы с учащимися о поведении в общественном транспорте, на улице	В течение учебного года
Беседы с учащимися о поведении во время проведения соревнований и во время поездки на соревнования	В течение учебного года
Участие в мероприятиях, запланированных в спортивной школе	В течение учебного года
Просмотр соревнований (видео и телевидение) и их	В течение учебного года
Регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся	После участия в соревнованиях
Поздравление обучающихся с днем рождения	В течение учебного года
Беседы с родителями, в т.ч. по телефону, о здоровье, учебе в СОШ о предстоящих соревнованиях	В течение учебного года
Беседы на темы - спорт и труд; спорт и учёба; о дисциплине, долге, чести; о коллективе, дружбе, товариществе; о воле и мужестве; о внешней и внутренней красоте человека; о чести и достоинстве	В течение года
Турниры и чаепития к праздникам	Новый год, 23 февраля, 8 Марта
Участие в соревнованиях по настольному теннису	По плану-календарю, по вызову
Участие в Открытом межрегиональном турнире на призы Маслянинского района	Ноябрь
Участие в турнирах	Январь, Февраль
Участие в Первенстве поселка	Март

Важное место в воспитательной работе должно отводиться **соревнованиям**. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в настольном теннисе (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, педагог может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Психологическая подготовка

Настольный теннис - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя. Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс

психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объём внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На различных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки.

На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно одарённых, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практики проводятся на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Оказать помощь тренеру в проведении занятий, в наборе в группу.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
2. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря.
3. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи-счетчика.

Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979 г.
3. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин — М., 1999.
4. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
5. Барчукова Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 г.
6. Барчукова Г. В. Техничко-тактическое мастерство в настольном теннисе и пути его формирования: лекция для студентов и слушателей ФПК РГАФК / Г. В. Барчукова. — М., 1996.
7. Барчукова Г. В. Современные подходы формирования технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис: учеб. пособие для студентов и слушателей института повышения квалификации и переподготовки кадров РГАФК / РГАФК / Г. В. Барчукова. — М., 1997.
8. Барчукова Г. В. Динамика соревновательной деятельности российских и зарубежных теннисистов за последнее десятилетие // Сб. трудов ученых РГАФК. - М., 1998.
9. Барчукова Г. В. Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе: метод, пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК / РГАФК / Г. В. Барчукова. - М., 1996.
10. Барчукова Г. В. Настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1990.
11. Барчукова Г. В. Настольный теннис. Физическая подготовка игроков: метод, разработка для студентов Барчукова Г. В. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса): Дис. д-ра пед. наук/ РГАФК. — М., 1995.
36
12. Барчукова Г. В. Эргометрическая характеристика настольного тенниса: метод, разработка для студентов специализации и слушателей ФПК ГЦОЛИФКа/ Г.В. Барчукова. - М., 1989.
13. Барчукова Г. В. Биомеханический анализ атакующих ударов как предпосылка формирования технико-тактических действий в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 2.
14. Барчукова Г. В. Биомеханическое обоснование атакующих ударов в настольном теннисе // Материалы конференции молодых ученых и студентов РГАФК (14—16 апреля 1999 г.): Физкультура, образование и наука / Г.В. Барчукова, А.В.Воронов, Д.Н.Титов. — М., 1999.
15. Барчукова Г. В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В.Барчукова, В. В. Зайцева, С.И.Изак, В.Д.Сонькин. — М., 1998.
16. Барчукова Г. В. Вариативность и автоматизация в системе технико- тактического совершенствования в настольном теннисе: учеб. пособие для студентов / Г. В. Барчукова, А. Н.Мизин. — М., 1998.

17. Барчукова Г. В. Предшествующая двигательная активность в системе технико-тактического совершенствования в настольном теннисе: учеб. пособие для студентов / Г.В. Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 1997.
18. 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.
19. Барчукова Г. В. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г. В. Барчукова, А. С. Фомичев. — М., 2000.
20. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 2002.
21. 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.
22. Воробьев В. А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — № 8.
23. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В. Г. Гришин. — М., 1975.
24. Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод, рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. — Минск, 1996.
25. Ефремова А. В. Разноцелевые нормы динамики нагрузки на повышение целевой точности ударов в настольном теннисе: Дис. ... канд. пед. наук. — Минск, 1996.
26. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
27. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М., 1995г.
28. Матыцин О. В. Научно-практические аспекты исследования особенностей личности высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису // Теория и практика физической культуры / О. В. Матыцин, О.В. Дашкевич. — 1989. — № 5.
29. Матыцин О. В. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе с учетом индивидуально-психологических особенностей личности и деятельности: Дис.... канд. пед. наук. — М., 1990.
30. Матыцин О. В. «МВ» — современный метод тренировки // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991. — № 2.
31. Матыцин О. В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991.- №3.
32. Матыцин О. В. Личностные факторы эффективности и надежности соревновательной деятельности в настольном теннисе // Журнал Международной Академии настольного тенниса «Научные проблемы настольного тенниса». -1992. — № 1.
33. Матыцин О. В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О. В. Матыцин, О.Н.Шестеркин, М.П.Шестаков — М., 1998.
34. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. — М., 2001.
35. Международный словарь терминов настольного тенниса (ИТТФ). — М., 1980.

36. Настольный теннис / Под ред. Сюй Янь Шена; пер. с кит. — М., 1987.
37. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М., 1994.
38. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе: Лекция для студентов, слушателей ФПК, аспирантов, тренеров-преподавателей / Ю.И.Портных, Л.К.Серова. — СПб., 1997.
39. Прейс М. П. Эффективность игровых действий высококвалифицированных спортсменов в экспериментальных условиях соревнований (на примере настольного тенниса): Автореф. дис.... канд. пед. наук. — М., 1990.
40. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.
41. Усмангалиев М.Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис.... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. — М., 1991.
42. Фомичев А. С. Соревновательные и тренировочные нагрузки в подготовке высококвалифицированных игроков в настольный теннис: Дис магистра физ. культуры / РГ АФК. — М., 1999.
43. Фурман Р. Пинг-понг/ Р.Фурман, А.Гринвальд. - Ленинград, 1929.
44. Чжун Хуэй. Настольный теннис: Пер. с кит. / Послесл., спец ред Г.В.Барчуковой. — М., 1987.
45. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.
46. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

Список литературы для детей

1. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1989.
2. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1991.
3. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.

Список литературы для родителей

1. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост. серии В.Л. Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
2. Барчукова Г. В. Влияние уровня мотивации на успешность соревновательной деятельности в настольном теннисе // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. — Т. 1. — М., 1997.
3. Розин Б.М. Не только о настольном теннисе: Записки спортивного арбитра / Б. М. Розин. — Душанбе, 1990.
4. Старожилец А. А. Формулы успеха: Подготовка спортсмена // Настольный теннис. — 1993. — № 1.
5. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И. Портных, Л.К. Серова — СПб., 1997.

