

Рассмотрена на
Методическом совете
«11» февраля 2014 г.
протокол №3



Программа дополнительного образования «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации - 24 часа.
Возраст учащихся 9- 15 лет.

Составитель:
Мочалина Ольга Леонидовна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка.

Физической культуре и спорту на современном этапе развития общества придается большое значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня, помогают стать достойными гражданами, готовыми к общественно-полезному труду и защите Родины.

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова «Этапы спортивного совершенствования» 2004 года. В программе представлены цели и задачи работы кружка, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на компоненты. Программа является модифицированной, т.к. уменьшено количество часов на освоение курса.

Программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, т.к. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает настольный теннис очень популярным среди школьников и молодёжи, 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 проблему призвана данная программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Срок реализации. Занятия в кружке рассчитаны на 3 месяца, занятия будут проходить для 2-х групп: 1 группа 2-5 классы, 2 группа 6-9 классы.

Занятия проходят на базе МАОУ «СОШ № 5» (спортивный зал, уличная спортивная площадка) 2 часа-1 группа, 2 часа-2 группа в неделю. Всего 72 часа (36/36) (включая каникулярное время).

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи.

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Направления и формы работы.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

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

Методы обучения: словесный, наглядный, практические упражнения.

Методика отслеживания результатов.

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог кружка использует варианты тестов и контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

После того, как ребята овладеют основами техники и тактики игры, проводятся соревнования школьные.

Ожидаемые результаты:

Будут знать:

- о развитии настольного тенниса в городе, об участии российских спортсменов в соревнованиях
- о гигиене тренировочных занятий и спортивной формы. Режим дня, питание, естественные факторы закаливания
- о повышении способности организма к нагрузкам, повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей

Будут уметь:

- Применять способы игры: основные стойки, подачи, техника перемещений, основные тактические варианты игры, игра на столе разными ударами по элементам и сочетаниям, игра на счет, свободная игра, тактика парной игры и др.

Разовьют следующие качества:

- целенаправленность, настойчивость, трудолюбие.
- самоконтроль своего поведения в ходе игры.
- Систематически заниматься настольным теннисом.

Методическое обеспечение программы.

Кадры	Учитель физкультуры (педагог дополнительного образования)
Материально-технические	<u>спортивный инвентарь и оборудование:</u> <ul style="list-style-type: none">• теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося• набивные мячи• перекладины для подтягивания в висе• скакалки для прыжков на каждого обучающегося• секундомер• гимнастические скамейки• теннисные столы• сетки для настольного тенниса• гимнастические маты

	<ul style="list-style-type: none"> • гимнастическая стенка • табло для подсчёта очков • волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи
Наглядные средства обучения	<p><i>I. Теоретические материалы - разработки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом. • Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису. • Тесты физической подготовленности по ОФП <p><i>II. Дидактические материалы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Карточка упражнений по настольному теннису (карточки). • Карточка общеразвивающих упражнений для разминки • Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе. • Электронное приложение к «Энциклопедии спорта» • «Правила игры в настольный теннис». • Видеозаписи выступлений учащихся. • «Правила судейства в настольном теннисе». • Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней. <p><i>III. Методические рекомендации:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры. • Рекомендации по организации подвижных игр • Рекомендации по организации турниров по настольному теннису
Помещение	спортивный школьный зал

Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
1	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.	
2	Общесфизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	

5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	
---	--------------------	---------	---	--	---	--

Учебно-тематический план
для 1 и 2 группы.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов 1гр 2гр		В том числе			
				Теоретических 1гр 2гр		Практических 1гр 2гр	
1	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	1	1	1	1	-	
2	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	1	1	0.5	0.5	0.5	0.5
3	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.	33	33	4	4	29	29
4	Соревнования, учебные игры	1	1	-		1	1
	Всего	36	36	5.5	5.5	28.5	28.5

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Общее количество учебных часов 1гр 2гр		В том числе				Дата
				Теоретических 1гр 2гр		Практических 1гр 2гр		
	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	1	1	1	1			
1.	Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря.			+	+			
2.	Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.			+	+			
	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	1	1	0.5	0.5	0.5	0.5	
3.	Режим дня. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.			+	+			
4.	Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.					+	+	
	Общая и специальная физическая	33	33	4	4	19	19	

	подготовка. Основы техники и тактики игры.				
5.	Понятие техники игры. Основные технические приемы игры.		+ +	+ +	
6.	Способы захвата ракетки. Основная стойка и позиция. Повороты на месте и в движении, перестроения.		+ +	+ +	
7.	Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.		+ +	+ +	
8.	Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, "двойники".			+ +	
9.	Тактика одиночных встреч. Упражнения для мышц туловища.		+ +	+ +	
10.	Выбор позиции. Выбор темпа игры. Упражнения для мышц ног.		+ +	+ +	
11.	Техника и тактика парных встреч. Игры с мячом.		+ +	+ +	
12.	Подачи: толчком слева и справа без вращения мяча. Упражнения со скакалкой.			+ +	
13.	Подачи ударом слева и справа с вращением мяча вверх. Игры с метанием мяча.			+ +	
14.	Подачи ударом слева и справа «подрезкой» мяча вниз. Имитационные передвижения.			+ +	
15.	Тактика игроков в смешанных парных играх. Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча.		+ +	+ +	
16.	Прием подачи «подставками». Броски и ловля теннисного мяча (упражнения)		+ +	+ +	
17.	Специальная гимнастика для пальцев. Разновидности ударов.		+ +	+ +	
18.	Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.			+ +	
19.	Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.			+ +	
20.	Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки.			+ +	
21.	Удары слева и справа у тренировочной стенки. Перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность.			+ +	
22.	Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа.			+ +	
23.	Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе.			+ +	

24.	Удары: «накат» слева против «подставки» без вращения мяча.				+	+	
25.	Удары: против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз.				+	+	
26.	Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.				+	+	
27.	Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча.				+	+	
28.	Удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх.				+	+	
29.	Игры на счет (тренировочные) - нападение против, защиты «подставками».				+	+	
30.	Игры на счет (тренировочные) «подрезками» и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары.				+	+	
31.	Игры на счет (тренировочные) - в «крутиловку» один против двух, один против пяти.				+	+	
32.	Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.			+	+	+	+
33.	Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев.				+	+	
34.	Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно				+	+	
	Соревнования, учебные игры	1	1	-	1	1	
35.	Школьный турнир по настольному теннису.				+	+	По графикам
36.	Районный турнир по настольному теннису.				-		
37.	Итоговая (зачетная) игра.				+	+	

Содержание программы

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь – 2ч (1/ 1)

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности – 2ч (1/ 1)

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные

самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры – 66ч (33 / 33)

Общая и специальная физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых

приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева “подрезкой”, мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки”. с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары “накат” слева и справа поочередно против “подставки” без вращения мяча, затем против I “подрезки” С вращением мяча вниз, удары “накат” слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты “подставками”, “подрезками” и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в “крутиловку” один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Соревнования, учебные игры – 2 ч (1/ 1)

Список литературы

Литература для учителя.

1. «Программы для внешкольных учреждений», М, «Просвещение», 2000 г.
2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», М, Просвещение, 2004
3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 111с.
4. Амелин А.Н., Паншин В.А. Настольный теннис. – М.: Физическая культура и спорт, 1985.- 132с.
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.: Физическая культура и спорт, 1979. – 160с.
6. Барчукова Г.В. Анализ тактики подач в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. – 1986. - №2. – С.21-23.
7. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. – М.: Знание, 1991. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”; №5).
8. Барчукова Г.В. Настольный теннис. – М.: Физическая культура и спорт, 1990.
9. Барчукова Г.В. Специальные средства и методы совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов высшего класса, специализирующихся в настольном теннисе // Материалы Всесоюзной научно-практической конференции. Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резервов – 19-22 июня 1990 г. – ч. 2, М.: 1990. – С. 9-10.
10. Богушас В.Н. Обучение и тренировка в настольном теннисе. Учебное пособие для студентов спортивного факультета, ЛГИФК. - Вильнюс, 1981. – 42с.

11. Воронин Е.В. Влияние скоростных и психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольный теннис. – М.: ТиПФК, 1983, № 10.
12. Голомазов С.В., Усмангалиев М.Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. – 1989., №5. – С.23-26.
13. Иванов В.С. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 192с.
14. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 159с.
15. Ормаи Л. Современный настольный теннис. – М.: Физическая культура и спорт, 1985. – 175с. Пономарчук В.А., Барчукова Г.В., Винник В. Предшествующая двигательная активность и процесс спортивного совершенствования (на примере настольного тенниса) // Теория и практика физической культуры.-1991. - №1. – С.44-49.
16. Теория и методика настольного тенниса: Программа для базовых факультетов ИФК/УМО по физкультурному образованию. – М., 1992. – 55с.
17. Шокин А.И. Развитие мини-тенниса в стране: Методические рекомендации для студентов специализации ГЦОЛИФКа. – М., 1987. – 47с.
18. Цю Чжунхуэй. Настольный теннис. – М., 1988. – 243с.

Литература для учащихся и родителей.

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989.
2. Беляков А. Позиция для атаки: Настольный теннис. // Советский спорт. – 1988. – 26 мая.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис: Техника, тактика и методика обучения /Под ред. И.Московича. – Кишинев: Картя Мандовенянска, 1973. – 96с.
4. Прейс М.П., Турецкий Б.В. Нападение или оборона? (к разбору тактических комбинаций в настольном теннисе) // Теория и практика физической культуры. – 1989. - №12. – С.10-12.
5. Серова А.К. Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой, Л.: Лениздат, 1989. – 73с.
Шпрах С. Об ударах простых: (азбука настольного тенниса) // Спортивные игры. – 1989.№2. – С.32-33.
6. Цю Чжунхуэй. Настольный теннис. – М., 1988. – 243с.