

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Тулуна «Детско-юношеская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1
« 29 » августа 2023 г.

Педагогический совет МБУ ДО ДЮСШ



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ
К.В. Данилов
« 29 » августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛОВКАЯ РАКЕТКА»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Для обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень программы: стартовый

Разработчик:

Тренер-преподаватель: Патренкова Елена Петровна

г. Тулун, 2023 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	11
3. Учебно-тематическое планирование.....	12
4. Краткое описание содержания изучаемого материала.....	14
5. Список использованной литературы.....	16

1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 12.11.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения. **Направленность программы** – физкультурно-спортивная. **Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы 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 школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляюще й собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Возрастными особенностями детей и подростков являются специфические свойства личности (ее психики) закономерно изменяющиеся в процессе возрастных стадий развития под воздействием процессов воспитания и обучения. Каждый возрастной период(этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении,

функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. Все педагоги, тренеры, врачи работу с детьми по физическому воспитанию должны строить с учетом возрастных особенностей.

В настоящее время в практике работы с детьми принята следующая возрастная периодизация, охватывающая сроки обучения их в школе: 7 лет

- - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики)
- - период второго детства; 12-15 (девочки и 13-16 (мальчики)
- - подростковый возраст. С 16 лет у девочек и с 18 лет у мальчиков начинается юношеский возраст, которым и заканчивается школьный возрастной период. Сохранилось и такое различие школьных возрастных групп: младшая 1-4 классы (7-11 лет), средняя 5-9 классы (11-16 лет) и старшая 10-11 классы (16-18 лет).

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, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в

ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

Задачи:

Обучающие:

- 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.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств. Информационно-методических условий реализации программы - внутренние и внешние сетевые ресурсы. В реализации программы участвуют дети в возрасте от 7 до 18 лет.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год.

Обучение по программе рассчитано на 36 рабочих недель.

Режим занятий 1 год – 72 часа из расчета 1 раз в неделю по 2 часа, 45 минут.

Состав группы -16 человек.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Методы и формы обучения

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;

2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны *знать*:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;

Развивающиеся качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;

- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в турнирах по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал 9х18
спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 1 штука
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 3 штук
- теннисные столы -4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 4 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи.

Техническое оснащение

- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- 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»

№ п / п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Техник: совершенствование передвижения и координации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
2	Тактик: отработка технико – тактической комбинации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

3	Индивидуальная подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
4	Игры на счёт.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
6	Контроль нормативов физического развития.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Методическое обеспечение

2. Учебный план

Содержание занятий	Количество часов			Формы аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение, техника безопасности, правила дорожного	1	1		

движения				
2.Физическая культура и спорт в России, области, городе	1	1		Опрос.
1.Валеология	2	2		
2. Основы техники и тактики игры	47	10,5	36,5	Зачет, наблюдение педагога.
5. Методика обучения.	1	1		
6. Правила игры	4	2	2	Зачет, наблюдение педагога
7 Участие в соревнованиях	6	1	5	Выступление, итоговое тестирование, самоанализ по итогам участия в играх
8. Индивидуальная работа	4	0,5	3,5	
9. Разминка перед занятием	3		3	
10. Контроль нормативов физического развития	3		3	
Итого:	72	19	53	

Всего 72 часа

3. Учебно-тематический план:

№ п\п	Раздел, тема.	Количество часов		
		теори	практ	всего

		я	ика	
1	Введение, техника безопасности, правила дорожного движения	1	-	1
2	Физическая культура и спорт в России, области, городе	1	-	1
	- история развития настольного тенниса	1	-	1
3	Валеология	2	-	2
	Лекции о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения	1	-	1
	Безопасность поведения - залог сохранения здоровья	1	-	1
4	Основы техники и тактики игры	10,5	36,5	47
	Хватка ракетки	0,5	1,5	2
	Игровая стойка у стола	0,5	1,5	2
	Перемещение у стола	0,5	1,5	2
	Набивание мяча на ракетке	1	2	3
	- одной стороной ракетки	0,5	0,5	1
	2-мя сторонами ракетки поочередно	0,5	0,5	1
	- набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	-	1	1
	Плоский удар (откидка)	2	6	8
	- слева	0,5	1,5	2
	- справа	0,5	1,5	2
	- перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	0,5	1,5	2
	- "Треугольник" плоским ударом	0,5	1,5	2
	Подача	2	6	8
	- плоским ударом без вращения	0,5	1,5	2
	- с верхним вращением	0,5	1,5	2
	- с нижним вращением	0,5	1,5	2
	-прием подач плоским ударом, накатом, качем	0,5	1,5	2
	Накат	1,5	7,5	9
	- справа и слева по диагонали	0,5	2,5	3
	- справа и слева по прямой	0,5	2,5	3

	- “Треугольник” накатом	0,5	2,5	3
	Кач (срезка)	1	5	6
	- справа и слева по диагонали	0,5	2,5	3
	- справа и слева по прямой	0,5	2,5	3
	Атака с кача (срезки)	1	5	6
	-справа и слева по диагонали	0,5	2,5	3
	- справа и слева по прямой	0,5	2,5	3
	Игры	0,5	1,5	5
	- один против всех	0,5	1,5	5
5	Методика обучения	1	-	1
6	Правила игры	2	2	4
	- правила одиночных игр	1	2	3
	- олимпийская система соревнований	1	-	1
7	Участие в соревнованиях	1	5	6
8	Индивидуальная работа	0,5	3,5	4
9	Разминка перед занятием	-	3	3
10	Контроль нормативов физического развития	-	3	3
	Итого:	19	53	72

4. Содержание изучаемого материала.

Введение, техника безопасности. Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

Валеология. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице.

Основы техники и тактики игры. Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу. Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на

ракетке. Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, моральноволевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

Правила игры. Ознакомление с правилами одиночных игр.

Участие в соревнованиях. Выступление на соревнованиях районного и областного уровня.

Индивидуальная работа. Отработка технических приемов настольного тенниса.

Разминка перед занятием. Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

Контроль нормативов физического развития. Проверка физического развития и потенциала воспитанников. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Проводится 2 раза: вначале и в конце учебного года.

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Команов В.В., Варганян М.М. Тренировочный процесс в настольном теннисе. ; изд –во: Советский спорт,-2012. - 392 с.

2. Команов В.В., Вартамян М.М. Настольный теннис глазами тренера. ;изд, Мир книги.;, М.: -2012. – 236 с.
3. Гнатюк М.П., Неизвестная планета.изд,М.;Триумф, 2014. – 194 с.
4. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А.. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.;изд, Спорт-2015. – 128 с.
5. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.2016. - 89 с.
6. Команов, В.В. Резервы тренерского мастерства.;изд, Спорт/человек. 2010. – 144 с.
7. Комаров, В.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие.; изд,Москва. 2017. – 122 с.
8. Кобяков, Ю.П. Основы здорового образа жизни.2014. -254 с.
9. Мизин, А.Н. Барчуков, Г.В. Физическая культура. Настольный теннис. 2015. – 312 с.
10. Мазаев, К.М. Александров, А.В. Кизилев, А.В. Петров, В.М. Правила соревнований. Министерство спорта Российской Федерации.;2015. -135 с.
11. Зайцева, Л.С. Л.С. Климович, Л.С. 100 уроков тенниса.- м. АСТ.ВКТ,Астрель,2013. -224 с.
12. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. – 160 с.

Литература, рекомендованная для родителей

1. Шаповалов, О.Л. Настольный теннис для начинающих.;изд.,- Вече-2002. – 223 с.
2. Команов, В.В. Барчуков, Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе.2017. – 156 с.
3. Шпрах, С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...»М.,ФиС 2008. -68 с.
4. Былеева, Л.В. Подвижные игры,М.,ФиС 2000. -123 с.
5. Захаров, Г.С. Настольный теннис: Школа игры.- Изд-во: «Талка», 2001г. – 152 с.
6. Амелин,В.А. Пашинин, А.Н. Настольный теннис: (Азбука спорта).- М.,ФиС,2007г. – 63 с.
7. Амелин, А.Н. Современный настольный теннис:6+12,-М.,ФиС,2005. - 175 с.

Литература для детей

1. Балайшите, Л. От семи до... М.ФИС 1984 – 56 с.
2. Захаров, Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – Издательство «Талка», 1991 – 122 с.

Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL <http://www.rttf.ru/>
2. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL <http://fvnt.ru/>
3. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>
4. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>
5. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.or>