

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Луначарская средняя общеобразовательная школа №8**

РАССМОТРЕНО:

МО классных руководителей


Пастухова О.В.

Протокол № 1
от «29» августа 2026г

СОГЛАСОВАНО:

Методический совет
МБОУ Луначарской СОШ №12


Дююн В.А.

Протокол №1
от «28» августа 2026 г

УТВЕРЖДЕНО:

Директор
МБОУ Луначарской СОШ №8


С.И. Мамедова

Приказ № 125
От «31» августа 2026г

Рабочая программа

Кружка

«Настольный теннис»

Количество часов - 34

Учитель:

Алтуний Ю.Н.

х. Мирный.

2026-2027 учебный год.

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе типовой образовательной программы по настольному теннису. В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-го года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

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.

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

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

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки 1-го года обучения обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях малых сельских школ. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов КПИ. Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как это го требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на

учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и

выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа подготовки. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают, требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Рабочая программа по настольному теннису предназначена для СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-го года обучения.

Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю, относится к спортивно - оздоровительному этапу.

Программа рассчитана на 34 часа, в соответствии с Учебным планом и годовым календарным графиком МБОУ Луначарской СОШ №8 на 2026-2027 учебный год, наличием выходных и праздничных дней в 2026-2027 учебном году, расписанием учебных занятий МБОУ Луначарской СОШ №8 в условиях пятидневной рабочей недели данная программа внеурочной деятельности в 2026-2027 учебном году будет реализована в объеме 32 часов.

Разница в количестве часов будет компенсирована посредством уплотнения материала, ни одна из тем, не будет потеряна и программа будет выполнена в полном объеме.

Содержание тем учебного курса.

Раздел III. 1. Теоретическая подготовка – 2 часа.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 5. Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны соблюдать:

- Гигиенические требования к обучающимся.
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Научиться:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Раздел III. 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 6 часов.

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны соблюдать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Научиться:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Раздел III.

3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 8 часов

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны соблюдать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Научиться:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Раздел III.4. Техническая подготовка – 4 часов

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка- «пером»
- б) горизонтальная хватка- «рукопожатие»

4. Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс- удар

Обучающиеся должны соблюдать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Научиться:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Раздел III.5. Тактическая подготовка –2 часа.

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный).

Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Научиться:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Раздел III.6. Игровая подготовка – 14 часов

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости

- силы
- гибкости
- ловкости
- Игровые спарринги:
- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Научиться:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план для групп общей физической подготовки количество часов в неделю – количество часов в год – 33-34 часа.

(табл.1)

[illegible]

Требования к уровню подготовки воспитанников

Контрольно-переводные испытания (КПИ) – 1 час.

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся

СО-1, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают

с 15 по 20 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Физическая подготовка:

1.Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты.

2.Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

3.Бег 1000 метров

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах). Инвентарь: секундомер, рулетка.

Нормативы по технической подготовленности

№	Наименование норматива	Количество	Оценка	Количество	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	65-80	удовл	100	хор
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	65-80	удовл	100	хор
3	Набивание мяча поочерёдно	70-80	удовл	100	хор
4	Игра накато́м справа по диагонали	20-25	удовл	30-40	хор
5	Игра накато́м слева по диагонали	20-29	удовл	30-40	хор
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	15	удовл	20-25	хор
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	15	удовл	20-25	хор
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	6-9	удовл	5 и менее	хор
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	6-9	удовл	5 и менее	хор
10	Выполнение подачи справа накато́м в правую половину стола (из 10 попыток)	5-6	удовл	8 и более	хор
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	5-6	удовл	8 и более	хор

Нормативные требования по СФП

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Научиться:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Методические указания при переводе обучающихся.

IV. Медицинский контроль.

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет учитель физической культуры и медицинский работник ЛСОШ №8. Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год. Медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания
- электрокардиографическое исследование клинический анализ крови и мочи;

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису.

Поурочное планирование «Настольный теннис» на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Дата	Кол- во часо в	Тема	Теоретические знания
1	07.09.2026	1	Формирование группы. Т.Б на занятиях настольным - теннисом. Правила игры.	Соблюдение дисциплины. Виды приёмов игры.
2	14.09.2026	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки. Виды подач приёмов, накаты, подрезки	Гигиена и врачебный контроль
3	21.09.2026	1	Стойка игрока. Беговые упражнения. Набивание мяча о ракетку. Подача в диагональ.	Положение стоп, держание ракетки
4	28.09.2026	1	Беговые упражнения. Удары по мячу. Прямая подача.	Виды подач
5	05.10.2026	1	Прыжковая подготовка. Прямая подача в диагональ и в линию.	Держание ракетки, способы подач.
6	12.10.2026	1	Прыжковая подготовка. Прямая подача в диагональ и в линию	Способы проталкивания мяча.
7	19.10.2026	1	Беговые, упражнения, прыжковые упражнения. Подача накатом	Способы накатов мяча.
8	09.11.2026	1	Техническая подготовка упражнения у стены. Двухсторонние игры.	Способы вращения мяча.
9	16.11.2026	1	ОРУ. Прыжковые упражнения Двухсторонние игры	Размер стола. Виды ударов
10	23.11.2026	1	Техническая подготовка Подача с вращением. Двухсторонняя игра.	Способы вращения мяча
11	30.11.2025	1	Техническая подготовка. Приём с подачи. Двухсторонние игры	Держание ракетки на приём
12	07.12.2026	1	Техническая подготовка. Приём с подачи. Двухсторонние игры	Держание ракетки на приём
13	14.12.2026	1	Техническая подготовка. Приём с подачи с подкруткой Двухсторонние игры	Стойка игрока на приёме
14	21.12.2026	1	ОФП. Приём с подачи с подкруткой. Двухсторонние игры	Вращение мяча.
15	28.12.2026	1	Техническая подготовка. Вращение мяча в противоход. Двухсторонние игры	Способы подкрутки мяча.
16	11.01.2027	1	Техническая подготовка. Вращение мяча в противоход. Двухсторонние игры.	Передвижения на приёме мяча
17	18.01.2027	1	Техническая подготовка. Вращение мяча в противоход. Двухсторонние игры	Передвижения на приёме мяча
18	25.01.2027	1	Техническая подготовка. Вращение мяча в противоход. Двухсторонние игры	Передвижения на приёме мяча
19	01.02.2027	1	Техническая подготовка.	Постановка ракетки на

			Вращение мяча в противоход. Двухсторонние игры	раскрутку мяча
20	08.02.2027	1	Техническая подготовка. Вращение мяча в противоход. Двухсторонние игры	Постановка ракетки на раскрутку мяча
21	15.02.2027	1	Техническая подготовка. Подрезка мяча на подачу. Двухсторонняя игра	Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват.
22	20.02.2027	1	Техническая подготовка. Подрезка мяча на подачу. Двухсторонняя игра	Способы хватов ракетки. Вертикальный хват.
23	01.03.2027	1	ОФП. Подрезка мяча на приёме. Двухсторонняя игра.	Способы раскрутки мяча.
24	15.03.2027	1	ОФП. Подрезка мяча на приёме. Двухсторонняя игра.	Способы раскрутки мяча.
25	22.03.2027	1	ОФП. Подрезка мяча на приёме. Двухсторонняя игра.	Способы раскрутки мяча.
26	05.04.2027	1	Техническая подготовка. Подача с высокого подбрасывания мяча.	Обманные движения для соперника.
27	12.04.2027	1	Учебные игры	Ведение счёта
28	19.04.2027	1	Учебные игры	Виды нарушений
29	26.04.2027	1	ОФП развитие быстроты. Тактическая подготовка наружное вращение мяча. Двухсторонняя игра.	Техника подачи мяча.
30	17.05.2027	1	ОФП развитие быстроты. Тактическая подготовка наружное вращение мяча. Двухсторонняя игра	Техника подачи мяча.
31	24.05.2027	1	ОФП. Развитие прыгучести. Тактическая подготовка наружное вращение мяча. Двухсторонняя игра	Техника подачи мяча.
32	26.05.2027	1	ОФП. Развитие прыгучести. Тактическая подготовка. Вращение мяча в скользь. Двухсторонняя игра	Передвижения теннисиста
33		1	Учебные игры	Применение технических приёмов на практике
34		1	Учебные игры	Применение технических приёмов на практике

Учебно-методическое обеспечение:

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) 2. 2. 2 2.
- 2.«Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
- 3.Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года.
- 4.Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
5. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.
6. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
- 7.Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
8. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
- 9.Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
- 10.О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.