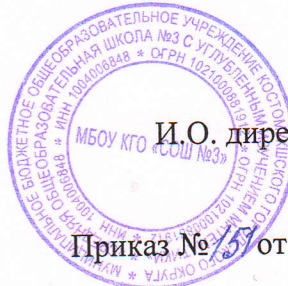


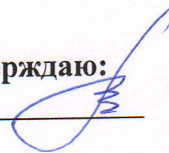
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Костомукшского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 3  
с углубленным изучением математики»

Согласовано:  
заместитель директора  
школы



Утверждаю:

И.О. директора \_\_\_\_\_



Лапковская Н.А.

Приказ № 157 от «30» 08 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

для учащихся 9-12 лет

срок реализации- 2 года

Составитель:  
Утелова Э.Г.  
учитель физической культуры

Костомукша, 2019 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» предназначена для обучающихся 3-6 классов (2 года обучения), желающих развивать свой двигательный потенциал, повышать умственную и физическую работоспособность, формировать социальные компетентности, разнообразить свой досуг.

**Цель курса:** раскрытие физического умственного, нравственного, эстетического, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно-здорового досуга.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- Обучение основам настольного тенниса;
- Подготовка квалифицированных спортсменов;
- Обучение техники и тактики игры.

#### *Воспитательные:*

- Воспитание отношения к настольному теннису как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка умения применять полученные знания на практике.

#### *Развивающие:*

- Развитие стремления к самостоятельности;
- Развитие физических способностей: быстроты, координации, силы, ловкости, выносливости, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;
- Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

По окончании курса обучающиеся будут знать основы теории и практики настольного тенниса, уметь производить расчеты на несколько ходов вперед, моделировать комбинации игры, овладеют элементарными навыками игры в настольный теннис.

При реализации программы используется безотметочная система оценки знаний, индивидуальные результаты обучающихся фиксируются по результатам турниров по настольному теннису. Лучшим теннисистам вручаются медали, грамоты и дипломы.

### **Общая характеристика курса**

Программой курса по настольному теннису предполагается построение занятий на принципах сотрудничества и сотворчества детей и взрослого, обеспечение роста творческого потенциала, познавательных мотивов учащихся, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности, ориентация на привлечение детского опыта в качестве ресурса построения занятия, возможность переноса полученных знаний на другое учебное и вне учебное содержание, разнообразие организационных форм, учёт индивидуальных особенностей каждого ученика.

Оценивание – безотметочное.

Программа обучений рассчитана:

-для группы начальной подготовки (ГНП) - три года обучения в общей сложности 102 часов.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно – тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психо – физиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих *задач*:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;

### **ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ (1 год обучения)**

№п/п	Содержание занятий	
Теоретические сведения		
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	2
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	2
Итого:		4
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка	10
2.	Основы техники и тактики игры	18
3.	Контрольные игры.	2
Итого:		30
Всего часов:		34

### **ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ (2 год обучения)**

№п/п	Содержание занятий	
Теоретические сведения		
1.	История настольного тенниса в Олимпийском движении. Основные термины и понятия в настольном теннисе.	1
2.	Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом.	1
Итого:		2
Практические занятия		

1.	Общая и специальная подготовка	10
2.	Основы техники и тактики игры	20
3.	Контрольные игры.	2
Итого:		32
Всего часов:		34

**Календарно - тематическое планирование  
кружка «Настольный теннис»  
1 год обучения (34 часов)**

№	Раздел, название урока в поурочном планировании	Характеристика деятельности учащихся, планируемые результаты		Кол-во часов
		Предметные результаты (ЗУН) к разделу	Метапредметные результаты (УУД) к разделу	
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	Знать: - технику безопасности на занятиях настольного тенниса. - историю развития настольного тенниса в России. - влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.	1
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов. - правила соревнований по настольному теннису. Уметь:	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.	1
3	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов	-принимать стойку игрока, - держать правильно ракетку, - перемещаться в стойке игрока.	Знание факторов, потенциально опасных для здоровья, и их опасных последствий. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.	1

	игры. Способы держания ракетки.		Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.	
4	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.			1
5	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.			1
6	Удары по мячу	Уметь выполнять -атакующие удары по диагонали, по линии,		4
7	Удары по мячу			
8	Удары по мячу			
9	Удары по мячу			
10	Подачи.	Уметь: - правильно выполнять подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением.		4
11	Подачи.			
12	Подачи.			
13	Подачи.			
14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	Уметь: - правильно выполнять удары справа и слева.		4
15	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.			
16	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.			
17	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.			
18	Удар «накат» справа и слева на столе.	Уметь: - правильно выполнять удары «накатом» справа и слева.		4
19	Удар «накат» справа и слева на столе.			
20	Удар «накат» справа и слева на столе.			
21	Удар «накат» справа и слева на			

	столе.		
22	Выбор позиции.	Уметь:	2
23	Выбор позиции.	- делать выбор позиции.	
24	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	Уметь:	2
25	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	- играть в «крутиловку» вправо и влево.	
26	Свободная игра на столе.	Уметь:	2
27	Свободная игра на столе.	- свободно играть на столе.	
28	Игра на счет из одной, трех партий.	Уметь:	2
29	Игра на счет из одной, трех партий.	- играть на счет.	
30	Тактика игры с разными противниками.	Уметь:	2
31	Тактика игры с разными противниками.	- делать правильный выбор тактики игры с различными противниками.	
32	Основные тактические варианты игры.	Знать:	2
33	Основные тактические варианты игры.	- основные тактические варианты игры. - правила игры в настольный теннис.	
34	Соревнования по настольному теннису	Уметь: - участвовать в соревнованиях. - применять правила игры.	1

**Календарно - тематическое планирование  
кружка «Настольный теннис»  
2 год обучения (34 часов)**

№	Раздел, название урока в поурочном планировании	Характеристика деятельности учащихся, планируемые результаты		Кол-во часов
		Предметные результаты (ЗУН) к разделу	Метапредметные результаты (УУД) к разделу	
1	Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Ведущие теннисисты	Знать: - технику безопасности на занятиях настольного тенниса; - ведущих теннисистов мира;	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной	1

	мира.	- влияние	деятельности,	
2	Удары срезкой, основные стойки теннисиста, техника передвижений	физических упражнений на строение и функции организма человека;	развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.	1
3	Удары срезкой, основные стойки теннисиста, техника передвижений	- правила соревнований по настольному теннису. Уметь выполнять:	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений,	1
4	Откидной удар справа.	-удар срезкой слева, справа;	повышающих результативность выполнения заданий.	1
5	Откидной удар справа.	-откидной удар справа, слева.	Знание факторов, потенциально опасных для здоровья, и их опасных последствий.	1
6	Откидной удар слева.		Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме,	4
7	Откидной удар слева.		проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.	
8	Удар срезкой слева.			
9	Удар срезкой слева.			
10	Удар срезкой справа.			4
11	Удар срезкой справа.			
12	Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	Знать:		
13	Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	-технику выполнения подачи мяча. Уметь:		
14	Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	- правильно выполнять подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением.		4
15	Баланс при подаче. Удар с лета.			
16	Баланс при подаче. Удар с лета.		Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.	
17	Баланс при подаче. Удар с лета.			
18	Баланс при подаче. Удар с лета.			4

19	Удар справа и слева накатом.	Уметь: - правильно выполнять удары «накатом» справа и слева.	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.	
20	Удар справа и слева накатом.			
21	Удар справа и слева накатом.			
22	Удар справа и слева накатом.			2
23	Удар справа и слева накатом.			
24	Прием подачи.	Уметь выполнять: - прием мяча с подачи.		2
25	Прием подачи.			
26	Прием подачи.			2
27	Прием подачи.			
28	Игра на счет из одной, трех партий.	Знать: - правила игры в настольный теннис Уметь: - играть на счет.		2
29	Игра на счет из одной, трех партий.			
30	Тактика игры с разными противниками.	Уметь: - делать правильный выбор тактики игры с различными противниками.		2
31	Тактика игры с разными противниками.			
32	Основные тактические варианты игры.	Знать: - основные тактические варианты игры. - правила игры в настольный теннис.		2
33	Основные тактические варианты игры.			
34	Соревнования по настольному теннису	Уметь: - участвовать в соревнованиях. - применять правила игры.		1

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в учебно – тренировочных группах и группах спортивного совершенствования – выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями Программы по годам обучения, успешные выступления в соревнованиях различного уровня.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий внеурочной деятельности по настольному теннису.

Особенности организации занятий, календаря спортивно массовых мероприятий, наличие материально - технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую Программу.

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятия и дорогостоящего



инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

Для оздоровительных занятий игрой пригодны небольшие помещения с дневным и искусственным освещением, открытые площадки во дворах, парках, детских садах и школах. Простой доступный для большинства людей инвентарь делает игру массовым и увлекательным времяпровождением, развлечением для детей и здоровым досугом для взрослых.

Настольный теннис включает как техническую, так и физическую и психологическую подготовку обучающихся. Приёмы используемые в настольном теннисе, крайне разнообразны; выбор конкретного варианта выполнения удара зависит от множества факторов, начиная от свойств инвентаря и заканчивая особенностями предыдущего удара соперника. Удар, ожидание, анализ ситуации, принятие решения и новый удар – это те этапы, которые постоянно повторяются во время игры у стола. Так во время мощных завершающих ударов мяч достигает скорости 140 км/ч, тогда как при защите подрезкой скорость мяча едва ли выше 25км/ч. Скорость движения кисти игровой руки при завершающем ударе может достигать до 60-70км/ч. Вращение мяча может достигать до 170-ти оборотов в секунду, то есть больше чем 10000 оборотов в минуту. Время контакта мяча и ракетки во время удара приблизительно равно 1/1000 секунды. Настольный теннис состоит из сложных и не всегда однозначных последовательностей движений/открытых кинематических цепей/, поэтому лишь в 40% случаев можно применять заранее отработанные схемы двигательной активности. Для сравнения, в гребле автоматически выполняется до 95% движений.

Настольный теннис относится к группе видов спорта, которые активизируют сердечно-сосудистую систему. При этом нагрузка, ложащаяся на игрока во время соревнований, действительно велика. По данным исследований японских учёных, при игре в настольный теннис расходуется больше энергии, чем, например, при игре в баскетбол. Поэтому одним из важнейших критериев в настольном теннисе является физическая выносливость спортсмена. Во время длительной нагрузки в организме человека действуют в основном аэробные / то есть, связанные с потреблением кислорода/ обменные процессы, тогда как роль анаэробных процессов / важных при кратковременной « взрывной » нагрузке /, незначительна, поэтому для теннисистов очень важным является показатель максимального потребления кислорода, т. е. максимально возможного количества кислорода, усваиваемого за определённое время организмом.

В процессе реализации программы курса следует опираться на

- методические принципы:

- \* развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом;
- \* активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;
- \* доступности, последовательности и системности изложения программного материала;

- дидактические принципы:

- \* психологической комфортности – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
- \* минимакса – обеспечивает возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- \* целостного представления о мире – при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- \* вариативности – у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- \* творчества – процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

### **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию : силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

### **ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ**

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

#### **Требования к уровню подготовки**

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.
- историю развития настольного тенниса в России.
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.
- правила соревнований по настольному теннису.

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета:**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

#### **Учебно-методические ресурсы**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

