

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ
ПОЛНОЕ НАИМЕНОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 25 г. Сочи имени Героя Советского Союза
Войтенко С.Е.

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» августа 2020г.
Протокол № 1 от 27.08.2020 г

Утверждаю
Директор МОБУ СОШ № 25 г. Сочи
им. Героя Советского Союза
Войтенко С.Е.
Джикия Т.Г.
Принят № 97/2 от «27» августа 2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Настольный теннис»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (144 часа)
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

Возрастная категория: от 10 до 12 лет

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная
(модифицированная, авторская)

Программа реализуется на: бюджетной основе
(бюджетной, внебюджетной)

ID-номер Программы в Навигаторе: 12344

Автор-составитель:
Лабазина Е.И.
Педагог дополнительного
образования МОБУ СОШ № 25
г.Сочи им. Героя Советского
Союза Войтенко С.Е.

г. Сочи 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис» реализуется в МОУ СОШ №25 г. Сочи

Программа разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательной организации и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 06.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Целевая аудитория.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 6 до 12 лет (**ознакомительный уровень**).

Цели программы:

- физическое воспитание личности детей;
- развитие двигательной активности;
- формирования здорового образа жизни и интереса к занятиям спортом.

Особенностями организации тренировочного процесса по общеразвивающей программе являются:

- тренируются обучающиеся – лица, зачисленные в образовательную организацию без предъявления требований к уровню их физического развития и подготовленности.

Прием на общеразвивающую программу, осуществляется при наличии медицинского заключения (справки) и заявления о приеме в образовательную организацию.

Индивидуальный отбор по приему на общеобразовательную программу не проводится.

В программе изложена методика физического воспитания детей младшего школьного возраста. Поэтому реализация данной программы возможна с 6-7 летнего возраста.

Цели, задачи и преимущественная направленность ознакомительного уровня программы:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- утверждение здорового образа жизни;
- овладение базовой техникой (основами) вида спорта;
- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе учебно – тренировочных занятий, закаливание организма;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно – полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений.

В качестве **критериев** оценки, анализа и корректировки деятельности на ознакомительном уровне программы используют следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

Организация тренировочного процесса при реализации общеразвивающих программ осуществляется по следующим формам:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или команду;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- медицинско-восстановительные мероприятия;
- итоговая аттестация обучающихся.

Расписание учебно – тренировочных занятий составляется администрацией школы по представлению педагога в целях установления более благоприятного режима работы и отдыха занимающихся, обучение их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико - техническая подготовка;
- спортивные игры;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- итоговая аттестация обучающихся;
- врачебный и медицинский контроль.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и предлагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются результаты итоговой аттестации обучающихся:

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать, контрольные нормативы (представлены в содержании программы).

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений по видам спорта.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий спортивно – оздоровительному этапу.

Особенности формирования группы ознакомительного уровня и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах) представлены в таблице № 1. Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Особенности формирования группы ознакомительного уровня и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах)

Таблица № 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Весь период (ознакомительный уровень)	6	15	15 - 20	30	4

Таблица № 2

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов учебных занятий	
			Теоретические	Практические
1	Теоретическая подготовка	5	5	5
2	Общая физическая подготовка	80		80
3	Специальная физическая подготовка	28		28
4	Технико – тактическая подготовка	20		20
5	Спортивные игры	4	4	4
6	Соревновательная подготовка	3		3
7	Приёмные и переводные нормативы	3		3
8	Врачебный и медицинский контроль	1		1
Итого:		144	9	144

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Теоретическая часть – история настольного тенниса, игровая площадка стол, сетка, ракетка, мяч, форма игроков), техника безопасности, дни и часы занятий, продолжительность занятий. Пробные занятия.

2. ОФП – это та часть подготовки, которая преимущественно направлена на укрепление органов и систем, повышение функциональных возможностей, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) с одновременным улучшением способности координировать движения, проявлять волевые качества, совершенствовать технику выполнения различных упражнений.

3. СФП- развитие двигательных качеств строго применительно для н/т (упражнения со скакалками, парные упражнения, с набивными мячами, резиновым бинтом, гантелями и т.д. Занятия на тренажерах)

4. Техника игры в н/т – хватка ракетки, исходное положение, передвижение у стола, виды ударов, подачи, счет, игра по правилам одиночная, парная. Техническая подготовка – хватка, срезка, накат, подача, топ-спин, подставка, подрезка, «свеча», расстановка, удары.

Тактическая подготовка – это выработка индивидуального тактического стиля, знание своих способностей, возможностей, личностных особенностях – нервной системы, степени развития психических функций : внимания, памяти, мышления и т.д.

Отработка определенных тактических комбинаций, мысленное и практическое моделирование предстоящих игровых ситуаций. Уметь анализировать Аспекты самоконтроля – самочувствие, желание заниматься, настроение, переносимость занятий, пульс, дыхание, артериальное давление, сон, аппетит, вес, потоотделение, болевые ощущения, волевые усилия, психологический настрой.

5. Спортивные игры – мини-футбол, баскетбол, шашки, шахматы.

6. Соревновательная подготовка. На спортивно – оздоровительном этапе соревновательная подготовка складывается из следующих направлений:

- формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных занятиях;
- применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной игры с неизвестным партнером, партнерами разного возраста, с более техничным партнером;
- совершенствование знаний в правилах соревнований.

7. Приёмные и переводные нормативы. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя со спортсменами спортивно-оздоровительного этапа, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;

В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся – от 10 до 17 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

8. Врачебный и медицинский контроль. Основными задачами медицинского обследования в спортивно – оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Медицинское обеспечение спортсменов спортивно – оздоровительного предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- дополнительных;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основной целью *первичного обследования* является оценка при допуске к занятиям состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения

врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер определяет работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма при занятиях н/теннисом.

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По итогам первого года обучения обучающиеся **должны знать:**

- Изменение правил, их совершенствование.
- История развития настольного тенниса
- Основы техники настольного тенниса: стойка, хватка, техника одношажного способа передвижений и поворотов.
- Правила личной гигиены.

Обучающиеся **должны уметь:**

- Откидка слева (подрезка подрезки, кач), накат справа, накат слева. Откидка справа (подрезка подрезки, кач).
- Подрезка слева (подрезка наката и топ- спин).Отличие от откидки слева.
- Топ-спин справа, отличие от наката справа.
- Топ-спин слева.
- Подачи.

По итогам второго года обучения обучающиеся **должны знать:**

- Основы техники настольного тенниса: подрезка справа, подрезка слева, начальное положение рук, ног, туловища, ракетки.
- Подачи: короткие, длинные, с верхним, нижним боковым вращением; прием подач.
- Топ-спин справа, топ-спин слева, их отличия. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки.
- Подачи: короткие, длинные, с верхним, нижним боковым вращением; прием подач.
- Одношажный способ передвижения, разновидности, укороченный мяч.

Обучающиеся **должны уметь:**

- Элементы техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева, топ-спин справа, топ-спин слева) и соединений по направлению, темпу, зонам.
- Соединение топ-спина и быстрого удара.
- Острый удар . Совмещение ускорения с переносом центра тяжести тела.
- Топ-спин – удар: тонкий удар + сильное поступательное движение вперед.
- Подачи справа и слева с высоким подбрасыванием.
- Двухшажные передвижения влево, вправо, назад, вперед, разновидности.
- Способы передвижения в парах , технико-тактическое взаимодействие в парах.

Нормативы для детей, занимающихся настольным теннисом

Техническая подготовка

1. Хватка ракетки.
2. Стойка и передвижение у стола.
3. Набивать мяч любой стороной ракетки – 30 раз.
4. Владеть: а/2 способами подачи; б/2 способами приема-передачи мяча.
5. Изучить правила одиночной игры в н/т.
6. Темп игры за столом – 20 ударов в 1 минуту.
7. Свободное перемещение у стола.
8. Владеть: а/4 способами подачи;
б/4 способами приема-передачи мяча;
в/ударом по «свече»..
9. Темп игры за столом – 30 ударов за 1 минуту.
10. Уметь играть по правилам – одиночной и парной встреч.
11. Уметь составлять и заполнять протоколы одиночной игры.

Физическая подготовка

1. Отжимание – 15 раз.
2. Прыжки в длину с места – 160-180 см.
3. Подтягивание – 5 раз.
4. Раскручивание корпуса «Вертушка»- 20 раз за 1 минуту.
5. Имитация перемещений в стойке – 30 раз в 1 минуту.

Формы занятий и подведения итогов

Основной формой обучения являются занятия , которые проводятся 2-3 раза в неделю.

Контрольные испытания по ОФП и СФП – 1 раз в месяц

Соревнования по настольному теннису:

- внутриклубные - 1раз в 2 месяца;
- районные – 2 раза в учебном году.

Образовательно-воспитательный процесс в объединении настольного тенниса- это трехгодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и развития в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка, проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, материально-технического обеспечения.

Организация деятельности в объединении представляет собой регулярные занятия и соревнования, в ходе которых дети овладевают техникой и тактикой игры в настольный теннис, развивают силу и выносливость, быстроту, приобретают моральные и волевые качества, накапливают опыт и специальные знания, повышают свои спортивные возможности.

Процесс обучения игры в настольный теннис состоит из взаимосвязанных и взаимодействующих видов подготовки : физической (общей и специальной), технической, тактической и морально- волевой.

Общая физическая подготовка направлена на повышение работоспособности органов и систем организма, развития силы, быстроты, выносливости, умения координировать движения, увеличения подвижности в суставах и воспитания других качеств в целях общего физического развития.

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительных для занимающихся настольным теннисом.

Техническая подготовка – это владение техникой игры в настольный теннис и совершенствование в ней.

Техника игры – это разумно обоснованные целесообразные движения, способствующие достижению результатов.

Техническая подготовка – это процесс формирования системы способов ведения игры или двигательных действий. Она предусматривает умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия.

Поведение ребенка на занятиях, в коллективе, в учебном заведении, отношении к товарищам и многое другое, определяются моральными качествами.

Основные качества волевой деятельности: сила воли, трудолюбие, настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, воля к победе и т.д.

Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательных учреждений. Основной формой занятий физическими упражнениями для детей младшего школьного возраста является учебно – тренировочное занятие, которое строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы для детей младшего школьного возраста обуславливает некоторые особенности учебно – тренировочного занятия:

1. Для младшего школьного возраста ведущими являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, элементарные упражнения вида спорта).
2. На одном учебно – тренировочном занятии целесообразно решать не более 2—3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше учащийся, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.
4. На каждом учебно – тренировочном занятии обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10—11 лет.
5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется. Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д.

В возрасте 8—11 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6—8с).

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания). Отличительной особенностью учебно – тренировочных занятий является акцент на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Одно из основных требований к современному учебно – тренировочному занятию - внедрение эффективных средств и методов физического воспитания. С их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи; обеспечивается дифференцированный подход к учащимся, адекватность физических нагрузок их физическому состоянию; поддерживается стойкий интерес к занятиям.

Каждое учебно – тренировочное занятие должно быть правильно построено по структуре и содержанию и комплексно решать задачи, связанные с изучением основ знаний по избранному виду спорта, освоением двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, овладением умениями самостоятельно заниматься физическими упражнениями, привитием потребностей в соблюдении здорового образа жизни.

Влияние каждого учебно – тренировочного занятия на учащихся должно быть разносторонним. Физические, умственные и волевые усилия детей должны сочетаться таким образом, чтобы в целом обеспечивался эффект гармоничного развития учащихся на фоне поддержания оптимального уровня их работоспособности. Поэтому трудные упражнения должны сочетаться с относительно легкими, интересные - со скучными, но необходимыми, обязательные - с упражнениями по выбору детей и т.п.

В процессе физического воспитания необходимо по возможности обеспечивать индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, пола и физической подготовленности.

Для обеспечения высокой результативности учебно – тренировочного занятия имеет значение выбор метода организации занятий- фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговая тренировка и др.

Фронтальный метод предусматривает такую организацию работы учащихся, при которой вся группа выполняет какое-либо одно, общее для всех задание. Этот метод преимущественно используется в подготовительной и заключительной частях занятия, но

иногда и в основной, особенно в начале обучения. Следует подчеркнуть, что важной особенностью фронтального метода является обеспечение постоянного руководства тренера и преподавателя.

При групповом методе группа делится на подгруппы. Каждая из групп выполняет свое, отличающееся от других задание. Групповой метод обеспечивает дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения движениям. Тренер – преподаватель подбирает упражнения, соответствующие физическим качествам и способностям членов группы.

Применение группового метода дает возможность приучить детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Если же воспитанники недостаточно подготовлены к такой форме организации занятий, использовать групповой метод нецелесообразно.

Метод индивидуальных занятий предусматривает самостоятельное выполнение упражнений, предложенных тренером - преподавателем или выбранными обучающимися. Он используется в подготовительной или основной части учебно – тренировочного занятия, но может иметь место и в заключительной.

Метод индивидуальных занятий дает возможность удовлетворить желание детей выполнить понравившееся упражнение. В результате происходит чередование регламентированных упражнений с относительно свободными. Вместе с тем дети приучаются к самостоятельному выполнению упражнений. При этом тренер - преподаватель, наблюдая за отдельными учащимися, осуществляет общее руководство группой.

Метод дополнительных упражнений. Дополнительными называются упражнения, выполняемые по заданию тренера - преподавателя самостоятельно во взаимосвязи с главным упражнением. Однако дополнительные упражнения нельзя считать второстепенными, так как благодаря им можно осуществлять развитие физических качеств в младшем школьном возрасте. Суть этого приема заключается в том, что, помимо основного упражнения, которое ученики выполняют по очереди, они в промежутках между подходами выполняют предложенное число раз упражнения, направленные на развитие определенных физических качеств.

Метод станционных занятий. Станционные занятия являются разновидностью круговой тренировки, направлены главным образом на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.

Суть данной формы занятий состоит в следующем. Учебно-тренировочная группа разделяется на несколько групп так, чтобы в каждой группе было не более 3-5 человек. Группы расходятся по станциям указанным тренером - преподавателем. По его сигналу все учащиеся одновременно начинают выполнение упражнений каждый на своем месте. Выполнив упражнение, заранее обусловленное количество раз, группы по часовой стрелке переходят на очередное место занятий. И так до тех пор, пока не пройдут все места занятий.

Круговой метод занятий. Движение учащихся происходит, как и в станционных занятиях, по кругу с последовательным выполнением на каждом месте упражнений.

Однако в отличие от станционных круговые занятия направлены главным образом на развитие физических качеств, и здесь к ученикам предъявляются новые, повышенные требования: повторить заданное упражнение возможно большое количество раз или заданное количество выполнить как можно быстрее.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Амелин А.Н. Современный настольный теннис / А.Н.Амелин. — М., 1982.

Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. -М., 1985.

- Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999
- Барчукова Г. В. Пути совершенствования тактики в настольном теннисе: Дис.... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. — М., 1981.
- Барчукова Г. В. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса): Дис. д-ра пед. наук/ РГАФК. — М., 1995.
- . Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод, рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. — Минск, 1996.
- Ефремова А. В. Разноцелевые нормы динамики нагрузки на повышение целевой точности ударов в настольном теннисе: Дис. ... канд. пед. наук. — Минск, 1996.
- Захаров Г. С. Настольный теннис: теоретические основы / Г. С. Захаров. — Ярославль, 1990. Иванов В. С. Теннис на столе. (От новичка до чемпиона мира). — 3-е изд. перераб. / В.С.Иванов. — М., 1970.