


Министерство образования и науки Астраханской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Астраханской области «Астраханский губернский техникум»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объединения
по воспитательной работе
(протокол от 28.08.2024 № 1)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ АО «Астраханский
губернский техникум»
 А.З. Джумартов
« 28 » 08 2024 г.

**Программа спортивной секции
«Настольный теннис»
Направленность программы: физкультурно- спортивная**

Возраст обучающихся: 15-19 лет
Срок реализации программы: один год

Составитель программы:
Тратаковский М.В.,
педагог дополнительного
образования ГБПОУ АО
«Астраханский губернский
техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Планируемые результаты освоения программы
4. Содержание программы
5. Информационное обеспечение программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной секции предназначена для овладения навыками игры в настольный теннис в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Программа направлена на формирование и развитие физических качеств обучающихся, ориентацию обучающихся на формирование навыков здорового образа жизни, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, формирование общей культуры обучающихся, удовлетворение потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Актуальность программы

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис в общеобразовательном учреждении.

Для занятий по предлагаемой программе не требуются специализированные залы – подходят любые ровные поверхности, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. В качестве стола может быть использован стол любого размера с ровной поверхностью. Можно использовать специальные детские столы настольного тенниса размером 1/4 и 1/3 от стандартного стола настольного тенниса, выпускаемые спортивной промышленностью.

Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет и продолжают обучение игре, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Цели и задачи:

Целью программы является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Формы и режим занятий данной программы составляет 41 учебные недели при нагрузке 3 часа в неделю.

Количество часов в год: 369

Планируемые результаты освоения программы

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- расширение арсенала технико-тактических действий;
- применение знаний, умений и навыков в соревновательных условиях;
- овладение навыками судейства и инструкторской практики;

Содержание программы

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт.

Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта. Задачи физического воспитания в России. Организация, задачи и содержание работы.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы. Дыхание в процессе занятий настольным теннисом.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к местам проведения занятий, к инвентарю и одежде. Общий режим дня. Влияние упражнений на развитие сердечно-сосудистой системы.

Места занятий и инвентарь.

Теннисная комната, стол для настольного тенниса, мячи, ракетки.

Техника безопасности на занятиях

Правила поведения занимающихся. Предупреждение спортивных травм при занятиях настольным теннисом.

Правила игры в настольный теннис.

Права и обязанности игроков. Правила игры и судейская терминология.

Сведения о строениях и функциях организма человека.

Органы пищеварения обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Современный настольный теннис предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи общей физической подготовки:

1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма игрока, приобретению правильной осанки.
2. Развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений.

3. Укрепление систем организма теннисиста, несущих основную нагрузку в игре. Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ и объяснение*. Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования. *Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Подводящие упражнения

Настольный теннис является сложно координационным видом спорта, поэтому для успешного обучения основным ударам необходимо освоить подготовительный этап с выполнением разнообразных подводящих упражнений. Для группы с различным уровнем двигательной подготовленности рекомендуется предлагать 2-3 упражнения от простого к более сложному, чтобы каждый мог остановиться на наиболее интересном для себя варианте.

Роль подводящих упражнений на начальном этапе обучения настольному теннису заключается в укреплении мышц кистей рук, развитии чувства мяча, формировании первичных координационных связей глаз-рука, глаз-рука-ракетка. В период начального общения с мячом и ракеткой активно развивается зрительный анализатор и мышечное чувство с помощью которых в дальнейшем формируется контроль руки и ракетки.

Классификация подводящих упражнений:

А) Упражнения с мячом

Б) Упражнения с мячом и ракеткой

В) Подвижные игры с мячом

Г) Подвижные игры с мячом и ракеткой

Д) подводящие упражнения для освоения определенного удара (для удара справа, слева с отскока, удара справа и слева с лета, подачи, крученых и резаных ударов, ударов с различным направлением, высотой полета мяча).

По способу организации:

- Индивидуальные
- В парах
- Групповые
- Все подводящие упражнения делятся на 5 видов:

- Катание
- Ловля
- Подбивание
- Удары по мячу после нескольких низких отскоков.

А) Упражнения с мячом.

Упражнения с мячом, выполняемые рукой:

Отбивание ладонью

- Об пол правой или левой рукой.
- О стену, мяч отбивается правой или левой рукой после отскока от пола.
- Внутренней или тыльной стороной ладони.
- С чередованием двух сторон ладони.
- На уровне: середины голени, колена, середины бедра.
- Кинуть одной рукой мяч на раскрытую ладонь ведущей руки, отбить его вперед в стенку или сетку, поймать мяч.
- В парах с расстояния 1-2 м. Один аккуратно кидает мяч, чтобы тот отскочил от пола один раз, другой отбивает рукой. Первый ловит мяч и т.д..
- Правая рука играет с левой: отбивать мяч от пола из руки в руку, правой и левой руками попеременно, ладони раскрыты вверх.
- Отбивание от пола впереди себя поочередно правой и левой рукой, ладони развернуты в пол.
- То же под ногой.
- Отбивание мяча от стены ладонью после трех, двух или одного отскоков.

Подбивание на ладони

- Вверх через раз об пол. Одной рукой, чередуя правой и левой ладонью.
- Подбить мяч на ладони один, два, три, четыре или пять раз, дать упасть на пол и т.д..
- Только вверх отдельно правой или левой рукой, двумя руками попеременно.
- Подбивание с мягкой ловлей: подкинуть мяч вверх, дать упасть на пол, мягко поймать пальцами руки, отдельно правой или левой рукой, попеременно правой и левой руками.

Отбивание мяча

- Отбивание мяча заданного цвета. (Только оранжевый или только красный).
- Руками: ладонью, локтем, плечом.
- Ногами: лодыжкой, коленом.
- Грудью, головой, спиной.
- Стоя, в прыжке, с ходу, лежа на спине.

Ловля мяча

- Невысокий подброс вверх одной рукой, ловля поочередно правой или левой рукой.
- Высокий подброс мяча, ловля двумя руками, одной рукой.
- Невысокий подброс мяча вверх, ловля двумя руками с перемещением: бегом лицом и спиной, приставным шагом одним и другим боком, с круговыми вращениями, прыгая вперед двумя ногами.
- Подброс мяча: один, два или три хлопка, ловля двумя руками.
- Высокий подброс мяча – поворот 360°, ловля двумя руками.
- Отпустить мяч свободно падать вниз – поймать на лету, чтобы он не коснулся пола, ладонью вниз;
- Так же отпустить мяч, при ловле перевернуть ладонь вверх.

- В парах: с расстояния 2,5 м бросать друг другу мяч об пол – ловить в конус или двумя руками.
- В парах: с расстояния 1,5 м бросать мяч друг другу в руки, ловить в конус или двумя ладонями впереди себя на вытянутых руках.
- Ловля мяча от стены двумя руками: с двух отскоков (с 3 м), с одного отскока (с 2 м), без отскока (с 1 м).

Вращения мяча руками

- Закрутить на месте мяч, лежащий на полу, пальцами (как юла) правой и левой рукой.
- По стене вертикально вверх правой или левой рукой.
- По полу перед собой правой рукой влево или левой рукой вправо.
- По наклонной гимнастической скамейке вперед-вверх правой или левой рукой.
- Провести ладонью по поверхности большого фитнес-мяча, прокатить мяч с ускорением ладонью по этой же поверхности.
- Прижать мяч к полу, движением вращения послать вперед. Правой и левой рукой. Можно в парах.

Передача мяча

- Индивидуально. По кругу вправо или влево вокруг себя.
- Индивидуально. Передача мяча по восьмерке под ногами.
- В парах стоя лицом друг к другу. Передача мяча двумя руками из рук в руки.
- В парах стоя спиной друг к другу. Передача мяча двумя руками сбоку от себя, под ногами и над головой.
- В группе. Стоя по кругу передавать в одну сторону один, два или три мяча друг за другом. По хлопку смена направления передачи мячей.

Удержание мяча

- В парах. Каждый в паре удерживает мяч раскрытой ладонью, «прилипшей» к мячу. Вращение по кругу вправо и влево, перемещение вправо-влево, вперед-назад на 4-5 шагов. Задание – не потерять мяч.
- В паре. У одного мяч лежит на ладони, второй накрывает его сверху. Задание – перевернуть руки, не потерять мяч. То же другой рукой.

Касание мяча

- В паре. Один передает мяч из руки в руку и показывает его справа или слева сбоку, снизу или сверху. Второй не теряет мяч глазами и касается его рукой в момент показа.
- В паре. Двое стоят спиной друг к другу, мяч лежит между ними посередине. По сигналу дети должны коснуться мяча.

Общеразвивающие упражнения с ракеткой

- Держать ракетку за головку и ручку как палочку. В наклоне туловища 90° выполнять скручивания ракетки впереди себя.
- Держать ракетку на вытянутых руках за ребро и шейку как палочку. Энергичные повороты вправо-влево.
- То же в наклоне туловища 90°.
- Держать ракетку над головой двумя руками. Наклоны вправо-влево. Вперед-назад.
- Держать ракетку на вытянутых руках впереди себя. Пружинистыми движениями, локти в стороны, интенсивно прижимать к груди и опять отводить вперед.
- Держать ракетку над головой двумя руками. На счет «раз» – наклон вперед, положить ракетку на пол, «два» – выпрямиться, хлопок над головой, «три» - наклон, взять ракетку с пола, «четыре» - выпрямиться, поднять ракетку над головой.
- Передача ракетки из руки в руку вокруг себя.
- Держать ракетку двумя руками. Перешагивание через ракетку вперед-назад.
- Поставить ракетку на нос. Перекидывание ручки ракетки из руки в руку.

- Переступания через стоящую ракетку. Поставить ракетку на пол, удерживая за ручку в наклонном положении. Быстро переступать вперед-назад, не касаясь ребра ракетки.
- Переступания через ракетку на вису. Держать ракетку двумя руками перед собой, преступать через нее вперед-назад как можно быстрее.

Б) Упражнения с мячом и ракеткой.

Удержание мяча на ракетке

- Носить на ракетке теннисный мяч до заданной линии и обратно.
- То же, двигаясь боком и спиной.
- То же, бегом.
- То же, перемещаясь по разным траекториям: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.
- В одной руке конус, в другой – ракетка с мячом. Перекатывать мяч с ракетки в конус, потом перевернуть его и выложить мяч на игровую поверхность.
- Бросить мяч об пол, поймать и удержать на игровой поверхности без помощи рук.
- «Мягкая ловля мяча» на ракетке. Подбросить мяч с ракетки вверх, поймать ракеткой так, чтобы мяч и разу не отскочил от игровой поверхности.
- «Горячая картошка» В парах – один другому передает мяч с ракетки на ракетку без помощи рук.
- «Сендвич» Команда от 2 до 6 человек поочередно выкладывает «бутерброд» – ракетка, мяч и т.д. пока все игроки не отдадут свои мячи. Задача команды – дойти до определенной отметки и не потерять ни одного мяча.

Катания мяча

- Катание мяча до линии и обратно
- То же, двигаясь правым и левым боком.
- То же, бегом.
- То же, перемещаясь между различными препятствиями: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.
- Катание мяча по различным направлениям: линия, диагональ.
- Катание мяча в паре с расстояния два, пять и восемь метров.
- Катание мяча в цель (под дуги, в ворота из конусов, отмеченный участок стенки, сетки и т.д.)
- В команде: катание мяча по кругу друг другу. Расстояние между игроками не менее 2-3 м.
- Катание мяча ударом справа с сопровождением.
- Катание мяча ударом слева с сопровождением.
- Катание мячей с различным отскоком и весом.
- Катание мяча в различном темпе – быстро, медленно.

Все упражнения в катании можно выполнять мячами различного размера: от большого $d=25-30$ см до размеров мяча настольного теннисного – 40 мм.

Отбивания мяча

- Отбивание мяча об пол.
- Отбивание об пол двумя сторонами ракетки.
- Отбивание мяча об пол с различными перемещениями: зигзаг, змейка, челнок и т.д.
- Подбивание мяча на ракетке, через раз мяч падает на пол
- Подбивание мяча в паре, через удар мяч падает об пол.
- Подбивание мяча на ракетке, мяч падает на пол через 3-4 раза.
- Подбивание мяча на ракетке, мяч не падает на пол.
- Подбивание мяча вверх двумя сторонами ракетки, мяч не падает на пол.
- Подбивание мяча на ракетке с подсечкой (подрезкой).

- Подбивание мяча с подсечкой одной и другой сторонами ракетки.
- Подбивание мяча ребром ракетки.
- Подбивания мяча на ракетке с различными перемещениями: вращение вокруг своей оси, движением по различным траекториям: зигзагу, змейкой, челноком и т.д.
- Дорожка для упражнений с мячом: выставляется несколько конусов, на каждом участке свое задание - отбивания об пол, подбивания на ракетке и т.д.

Упражнения с ракеткой, двумя и более мячами

Подводящие упражнения для выполнения ударов.

Для быстрого освоения группой детей с различной подготовкой движений основных ударов рекомендуется предварительно освоить с ними серию подводящих упражнений, состоящую из простых двигательных актов, которые в дальнейшем складываются в целостное движение удара.

Подводящие упражнения с применением ударов с отскока

а) Концентрация на мяче.

- Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли – произносить «Раз».
- Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли, выполнить имитацию удара срезки.
- Подставлять ракетку под мяч при различном отскоке: медленном, быстром, искаженном и т.д.

б) Сопровождение мяча.

- Удар по мячу с горки (установленной в наклоне скамейки или любой плоскости длиной 1-2 м). Послать мяч с такой силой, чтобы он пролетел как можно дальше вперед
- Имитация удара на три счета: «Раз» - замах, «Два» - удар
- Катание мяча на большое расстояние (3-5м) с акцентом на проводке в конце удара.

в) Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.

- Перекаты вперед-назад с одной ноги на другую.
- Тоже с выносом ракетки вперед.
- Наброс одиночных ударов из-за спины.
- Имитация работы ног при ударе.
- Наброс одиночных ударов с руки.
- Наступать на монетку носком ноги при ударе.
- Дать ребенку самостоятельно оценить свой удар, как выполнен баланс: получилось, не получилось. После оценки ребенка, согласиться или нет (комментарии аргументировать).

Подводящие упражнения с применением ударов слета

- Концентрация на мяче.
- Ловля мячей впереди себя тренажером «тарелками».
- Вратарское упражнение.
- Игрок бежит на месте. Перед ним на расстоянии 1,5м партнер, который держит два теннисных мяча в руках, поднятых вверх в стороны. Партнер отпускает один из мячей, задача игрока поймать мяч, пока он не упал на землю.

- Имитация по удочке с фиксацией точки удара.
- Имитация по мячу на спице.
- Блокировка мячей различного размера и веса.
- Имитация удара с фиксацией глаз на развороте игровой поверхности ракетки в момент контакта.
- Выполнение одиночных ударов с наброса рукой.
- Выполнение имитации ударов легкой - тяжелой ракеткой.
- Выполнение серии ударов утяжеленной ракеткой.
- Выполнение ударов с чередованием по тяжелым - легким мячам.
- Положить монетку на ладонь, удерживать кисть в момент удара.
- Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.
- Имитация удара впереди у заданной линии.
- Шаг вперед через линию при имитации удара.
- Шаг при ударе на следы.
- Имитация прыжка вперед (как при ударе) с возвращением в исходное положение.
- Выполнить удар, вернуться в исходное положение.

Подводящие упражнения для подачи

а) Концентрация на мяче:

- Удержание мяча пальцами рук (как стаканчик с водой), подброс вертикально вверх (чтобы вода вернулась в стаканчик).
- Подброс мяча вверх до отметки на стене.
- Подброс мяча в мишень чуть выше уровня точки удара.
- Подброс мяча левой рукой - ловля правой в точке удара (для левшей наоборот).

б) Фиксация точки удара:

- Удары по мячу на спице. Глаза видят точку удара.
- Удары по удочке. Смотреть в точку удара.
- «Сфотографировать мяч». Подбросить мяч как для подачи. Хлопок двумя руками, когда мяч находится в точке контакта.
- Удары по мячу с наброса учителя. Смотреть в точку удара.

в) Закрепление движения руки.

- Метание теннисного мяча правой и левой руками.
- Метание набивного мяча весом 0,5-1 кг движением наката.
- Имитация удара над веревочкой, натянутой чуть ниже точки удара.

Подводящие упражнения для крученых и резаных ударов.

- Накрывать мяч ракеткой на полу и «раскатывать» круговыми движениями к центру одной и другой стороной ракетки.
- Подсечка мяча на ракетке одиночными движениями одной и другой стороной.
- Подсечка мяча на ракетке одной и другой стороной, через раз мяч падает на пол.
- Подсечка мяча на ракетке движениями вправо-влево.
- Подкинуть мяч рукой, кистевым движением ракетки снизу вверх закрутить его. Поймать мяч.
- Скольжение ракеткой по обручу движением удара справа, слева.
- Прижать мяч ракеткой к тренажеру «колесо», послать его вперед движением вращения ударами справа и слева.

- Выполнять удары накатом справа и слева на тренажере «колесо».
- Отправить движением вперед вверх (крученный удар) большой фитнес-мяч движением удара справа или слева.
- Выполнение движения удара с вращением по мячу (колесу), закрепленному на спице. С открытыми и закрытыми глазами

Подводящие упражнения для ударов с различным направлением.

- Катание мяча по линии. Расстояние постепенно увеличивается.
- Катание мяча по диагонали. Расстояние постепенно увеличивается.
- То же из необычных исходных положений: стоя спиной, боком, сидя боком и спиной, с прыжка 90° и 180°.
- Катание мяча по направлению в правую или левую половину игровой площадки.
- Катание мяча по направлению в большие стоящие (дуги, ворота из конусов, скамейку, большую стоящую мишень и т.д.) и лежащие мишени (4-5 обручей, скатерть, мишень из меток и т.д.)
- Катание мяча сквозь несколько стоящих мишеней (под 2-4 дугами, через 2-4 ворот) в направлении линия, диагональ.
- Катание мяча по коридору из двух канатов.
- Катание мяча вдоль линий, начерченных на площадке.
- Катание мяча вдоль выложенных линий, или каната.
- Катание мяча в небольшие мишени: в дугу, обруч, в 3-4 стоящих рядом конуса, расположенных на разных расстояниях друг от друга.
- Катание мяча с чередованием направлений: в правую или левую половину площадки (линия, диагональ).
- Катание утяжеленного мяча по выбранным направлениям.
- То же с возвращением в исходную позицию (касание конуса).
- То же с усиленной работой ног (оббегание конуса).
- Катание мяча с закрытыми глазами: Ребенок держит ракетку впереди на полу (справа или слева), кладет мяч. Прицеливается в правую или левую половину площадки. Посылает мяч с закрытыми глазами по заданному направлению (линия или диагональ). Открывает глаза и оценивает попадание в мишень.

Подводящие упражнения для ударов с различной высотой полета мяча.

- Блокировка мяча ракеткой, раскрытой под разными углами. Выявление закономерности между углом разворота ракетки и высотой полета мяча.
- Игра одиночными ударами справа и слева через веревочку (яркую ленту), натянутую на высоте 1-1,5м.
- Игра одиночными ударами справа и слева в пространство (окно) между двумя веревочками (лентами), натянутыми на высоте 1 и 2 м.
- Игра с чередованием высоты удара: Веревочка натянута на высоте 1,5 м от уровня пола. Удары поочередно выполняются под и над ней.

№		Всего	теория	Практика
1	Техника безопасности	6	3	3
2	Вводное занятие	6	3	3

3	Общефизическая подготовка	60	15	45
4	Специальная физическая подготовка	60	15	45
5	Обучение техническим приемам	50	-	50
6	Интегральная подготовка	50	-	50
7	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	120	-	120
9	Соревнование	17	-	17
Всего:		369	36	333

Информационное обеспечение программы

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
5. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
7. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005