

Содержание

		Стр.
1.	Общие положения.....	3
2.	Характеристика дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «настольный теннис» по дисциплине «Настольный теннис»	3
3.	Система контроля.....	10
4.	Рабочая дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «настольный теннис».....	11
5.	Особенности осуществления дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «настольный теннис».....	13
6.	Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «настольный теннис».....	14

I. Общие положения

1. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «настольный теннис» (далее - Программа), разработана и предназначена для организации образовательной деятельности по дисциплине «Настольный теннис» с учетом совокупности минимальных требований к спортивным занятиям, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 884 (далее - ФССП).

Разработка Программы учитывает требования:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.3.2 ст. 84 Федерального закона);
- приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1143 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;
- приказом Минспорта России от 19.12.2017 № 1083 «Об утверждении правил вида спорта «настольный теннис».

2. Формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

II. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы спортивной подготовки

Настольный теннис – олимпийский вид спорта, один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис — прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Настольный теннис - игровой вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека (парная игра) соперничают между собой, пытаясь перекинуть ракетками специальный мяч (через сетку на игровом столе) на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. При этом мяч должен коснуться половины поля соперника не менее одного раза. Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ) была создана в январе 1926 года и занимается управлением всем мировым настольным теннисом. Федерация находится в Лозанне (Швейцария).

История возникновения и развития настольного тенниса

Сейчас уже сложно сказать в какой именно стране зародился настольный теннис. Некоторые полагают, что впервые настольный теннис появился в Японии или Китае, другие считают, что его родина Франция или Англия. Ряд историков ищет истоки игры в Древнем Риме. Несмотря на все эти споры с уверенностью можно сказать,

что история тенниса уходит своими корнями в далекое прошлое. Кто придумал настольный теннис? Большинство специалистов считают, что настольный теннис придумали англичане или французы. С 1901 года игра начала носить гордое имя «Пинг-Понг», до этого было много других похожих вариаций («Флим-Флам», «Виф-Ваф», «Госсима»), но все они не прижились. Оно получилось из сочетания двух звуков: «пинг» — звук, издаваемый мячом, когда он ударяется о ракетку, и «понг» — когда мяч отскакивает от стола. Название официально зарегистрировал американец Джон Джаквес, позже оно было продано братьям Паркер. Кто назвал настольный теннис пинг-понгом? Название официально зарегистрировал американец Джон Джаквес. В 1908 году настольный теннис был включен в программу Олимпийских игр в Лондоне. Настоящая революция в настольном теннисе произошла в 1930 году, когда для игры стали использовать ракетки с резиновым покрытием. С появлением таких ракеток поменялось абсолютно всё тактика игры, методика тренировок, возросла динамика игры и поединки стали намного увлекательнее. В 1927 году в Лондоне прошел первый чемпионат мира. В то время лидерами настольного тенниса были спортсмены из Венгрии, которые неизменно становились чемпионами планеты на протяжении ряда лет. В 1958 году был проведен первый чемпионат Европы. На сегодняшний день в настольном теннисе доминируют спортсмены из КНР. Доходит до того, что спортсмены не могут найти себе место в китайской сборной и уезжают выступать за другие сборные.

Настольный теннис – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает настольный теннис средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне от дошкольного до пенсионного возраста. Соревнования по настольному теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только настольному теннису соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

Целью каждого соревновательного элемента является доставка мяча в определенное место стола с определенным вращением, которое должно представлять для соперника трудность в приеме и контратаке.

В индивидуальных спортивных играх спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока), не смотря на это воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами, желание видеть и понимать коллективные интересы является одной из неотъемлемых частей процесса подготовки спортсмена в настольном теннисе.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в настольном теннисе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В настольном теннисе нет понятия «потеря подачи», то есть любая ошибка влечет за собой проигрыш очка.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников - спортивный результат. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства спортсмена. Как показывает статистика, такой критерий в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении; при одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании различное положение их в турнирной таблице (первое и последнее место) неизбежно. Теоретически и при заведомо слабых спортсменах будет выявлен чемпион страны, соответственно даже слабые игроки при выполнении требований по выполнению разрядных норм получают право на присвоение высокого спортивного звания. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят: элементный набор приёмов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию; выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль. Очень важно всё это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подго-

товки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и др.

Соответственно во время игры в настольный теннис создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств и других качеств, и свойств личности.

К особенностям по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» относятся:

- Командные соревнования;
- Личные;
- Парный мужской разряд;
- Парный женский разряд;
- Парный смешанный разряд.

3. Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа и возрастные границы лиц.

Этап	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно оздоровительный этап	1	с 6 до 17 лет	10-16

4. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки
	До года
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	312

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- учебно-тренировочные занятия (тренировочный процесс) ведется в соответствии с годовым планом дополнительной общеразвивающей программы (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего специализированного (профильного) спортивного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные). В том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия;

Спортивные мероприятия

Требования к участию в спортивных мероприятиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных мероприятиях;
- наличие медицинского заключения (медицинская справка) о допуске к участию в спортивных мероприятиях;

МБОУДО «СШ № 4», реализующая дополнительную общеразвивающую программу, направляет обучающегося и лиц, на спортивные мероприятия на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий МБОУДО «СШ № 4».

6. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа рассчитывается на 52 часа в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБОУДО «СШ № 4», реализующей дополнительную общеразвивающую программу, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБОУДО «СШ № 4», реализующей дополнительную общеразвивающую программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы устанавливается в часах и не превышает двух часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Спортивно оздоровительный этап
		До года
		Недельная нагрузка в часах
		6

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп (человек)
		10-16
1.	Общая физическая подготовка (%)	16
2.	Техническая подготовка	42
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	48
4.	Медицинские, медико-биологические (%)	1

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Здоровьесбережение		
1.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в оказании помощи в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей, - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
1.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания иммунитета);	В течение года

2	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе. культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, Определяемые организацией, реализующей дополнительную общеразвивающую программу;	В течение года
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), Награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительную общеразвивающую программу;	В течении года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению личностных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания то-	В течение года

		лерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	--	--

10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивно-оздоровительный	Мероприятия	Сроки проведения
Этап спортивно-оздоровительный (один год)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Применение гигиенических средств	В течение года

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на спортивно оздоровительном этапе является наличие у него медицинского заключения (медицинская справка) с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра согласно возрастной группе.

III. Система контроля

11. По итогам освоения дополнительной общеразвивающей Программы лицу, проходящему спортивно-оздоровительный этап (далее-обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в мероприятиях:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;

IV. Рабочая дополнительная общеразвивающая программа

по виду спорта «настольный теннис»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

Основными задачами являются - привитие обучающимся интереса к занятиям настольного тенниса, овладение элементарными основами игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории настольного тенниса. Занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, и учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних турниров, специальными занятиями по закреплению теоретических знаний и различными массовыми мероприятиями.

Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

Развитие физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений.

Обучение основам техники игры – хватка ракетки, стойка, упражнения с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом.

Обучение игре на счет, для участия во внутренних турнирах.

15. Учебно-тематический план

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Спортивно-оздоровительный этап	Всего на спортивно-оздоровительном этапе до одного года обучения	180		
	История возникновения вида спорта и его развития	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью

туры и спорта. Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травмах.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных мероприятий. Команды (жесты) спортивных судей. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Обязанности и права участников спортивных мероприятий.
Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

V. Особенности осуществления спортивно-оздоровительного этапа по спортивной дисциплине «Настольный теннис»

Особенности осуществления спортивно-оздоровительного этапа основаны на особенностях вида спорта «Настольный теннис».

К особенностям осуществления спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «настольный теннис» относятся:

- для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо, желающее пройти общеразвивающую программу должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности вида спорта «настольный теннис».

VI. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

17. Материально-технические условия реализации Программы

материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры:

- в наличии тренировочный спортивный зал по адресу: 398008, Липецкая область, г. Липецк, ул. 50 лет НЛМК, д. 9.

- тренировочный спортивный зал;

- тренажерный зал;

- раздевалки, душевые;

- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Все-российского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Корзина для сбора мячей	штук	4
4.	Координационная лестница для бега	штук	3

5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
6.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Полусфера	штук	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Скакалка	штук	6
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность МБОУДО «СШ № 4» тренерами-преподавателями.

В МБОУДО «СШ № 4» работают 4 тренера-преподавателя по спортивной дисциплине «Настольный теннис»:

- 2 штатных тренера-преподавателя: 1 человек со второй квалификационной категорией, 1 человека без категории.

- 1 тренер-преподаватель (совместитель): с высшей квалификационной категорией.

- 1 тренер-преподаватель (совместитель): без категории.

Образование высшее профессиональное имеют: 3 тренера-преподавателя, 1 тренер-преподаватель имеют высшее не профессиональное образование, а также имеет диплом о среднем профессиональном образовании.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «Настольный теннис», соответствует профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБОУДО «СШ № 4»:

- тренеры-преподаватели направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные утвержденным

планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации (не реже одного раза в три года) на основании приказа руководителя МБОУДО «СШ № 4».

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, утвержденный приказом Министерства Sports РФ № 884 от 31 октября 2022 года.
2. Амелин А. Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. Изд. 2020 г., 112 стр.
3. Амелин А. Н., Настольный теннис: 6+12. Изд. 2019 г., 184 стр.
4. Амелин, А.Н., Настольный теннис. 6+12 . Изд. 2020г., 669 стр.
5. Барчукова Г. В., Настольный теннис. Изд.2020 г., 188 стр
6. Байгулов Ю. П., Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. Изд.2019 г., 256 стр.
7. Барчукова Г. В., Настольный теннис для всех. Изд. 2019 г., 208 стр.
8. Жданов, В.Ю., Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. Изд. 2020 г., 383 стр.
9. Жданов В. Ю., Обучение настольному теннису за 5 шагов. Изд. 2019г., 965 стр.
10. Шлагер В.Н. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира. Изд. 2019 г., 879 стр.

Интернет-ресурсы:

minsport.gov.ru - Министерство спорта РФ.

minobrnauki.gov.ru – Министерство образования РФ.

<https://youtu.be/ELFeCWsskKI> «Уроки настольного тенниса»

<https://youtu.be/KyBdCoF5In8> «Обучение игре в настольный теннис»

<https://youtu.be/lg-sSqR XR3I> «Уроки настольного тенниса»