

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО-АЛАНИЯ
ГБПОУ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ № 4

СОГЛАСОВАНО

Председатель
профсоюзной организации
обучающихся ПЛ № 4
 М.К. Догузова
« 30 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ПЛ № 4
Б.А.Цопанова
« 30 » 08 2021 г.

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Настольный теннис»

Разработал:
педагог дополнительного образования
ГБПОУ ПЛ № 4
Тезиева Альбина Александровна

г. ВЛАДИКАВКАЗ

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3-5
Общая характеристика дисциплины дополнительного образования	6-7
Место дисциплины дополнительного образования	7
Содержание учебной дисциплины.....	7-10
Теоретическая часть.....	7
Практическая часть:.....	7-10
Распределение учебного времени.....	11
Ожидаемые результаты обучения	12-13
Контрольные испытания по общей физической подготовке.....	14
Контрольные испытания по специальной физической подготовке.....	15
Техническое обеспечение программы	16
Литература	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы, основные педагогические принципы реализации образовательно-воспитательного процесса. Образовательная программа «Настольный теннис» является программой физкультурно-спортивной направленности, и является методическим документом организации и планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы в секции настольного тенниса. Занятие настольным теннисом с одной стороны, содержит целевую направленность спортивной деятельности, с другой стороны – подчиняется всем педагогическим закономерностям физического воспитания. Опираясь на эти исходные положения, занятия в группе следует понимать, как специализированный процесс всестороннего физического воспитания, обеспечивающий достижения общей физической подготовленности. Занятия в секции настольного тенниса являются хорошей школой физической культуры. Современные тенденции развития физической культуры в нашей стране, направленные на увеличение массовости, популяризации избранных видов спорта и сохранения здоровья людей, требуют развития и повышения уровня общей физической подготовленности, не только в рамках уроков физической культуры, но и в дополнительном образовании физкультурно-спортивной направленности. Данная программа выстроена в соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, где предметом обучения является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у занимающихся совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Основная направленность данной деятельности не на результат, а на процесс, получение удовольствия от процесса занятий. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке. Программа характеризуется:

- * Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности занимающихся;

- * Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- * Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, умений и комплексов физических упражнений.

Настоящая программа разрабатывалась с учётом следующих педагогических принципов:

Принцип природосообразности, призванного сделать доминирующим

звеном любого образовательного процесса обучающегося, состояние его физического и психического здоровья, его особенности, уровень развития. В соответствии с этим принципом занятия выстраиваются поступательно, доступно уровню развития обучающихся, на основе постоянного учёта индивидуальных особенностей.

Принцип гуманизации, обеспечивающего приоритет человеческого фактора над технократическим и административным. Данный принцип способствует раскрепощению человека, росту его самостоятельности, свободы. Согласно данному принципу педагогический процесс выстраивается при полном уважении к личности, на основе соблюдения педагогического такта и терпения, признания прав обучающихся и создания условий для их реализации.

Принцип доступности, требующего учёта особенностей развития обучающихся с точки зрения их реальных возможностей и исключающего интеллектуальные, моральные, физические перегрузки.

Принцип связи теории с практикой, предусматривающего использование полученных знаний в решении практических задач. Для этого необходимо использование анализа примеров и ситуации из реальной жизни.

Принцип единства коллективных и индивидуальных начал, дающего право педагогу и обучающимся использовать различные подходы, методы, формы организации обучения, средства.

Игра в настольный теннис рассматривается, как универсальное средство, снижающее усталость и напряжение. Комиссия ЮНЕСКО назвала настольный теннис в числе наиболее перспективных видов спорта, широкодоступных и служащих здоровью людей. Небольшие мышечные напряжения, разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакция, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться, высокая эмоциональность делают эту игру полезной и доступной. Именно разнообразные двигательные действия создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укрепления мышечно-связочного аппарата, овладения школой движений, формирования правильной осанки, улучшение качества усвоения образовательной программы. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук и корпуса.

Данная программа обучения таит в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развитие физических способностей занимающихся. В секционных занятиях совершенствуются изученные элементы, пройденные на уроках физической культуры. В играх с мячом разного диаметра совершенствуются навыки большинства основных движений в ходьбе, беге, перемещениях, прыжках. Во время проведения занятий с мячом на подготовительном этапе создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного развития ребенка. Упражнения и игры с малым теннисным мячом развивают как крупные, так и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и костей. Большое внимание уделяется оздоровительным и

воспитательным задачам. При игре в настольный теннис создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт, воспитываются такт и выдержка, честность и ответственность за свои действия. Игра в настольный теннис совершенствует быстроту движений, скорость простой и сложной реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, способствует концентрации и переключению внимания. Нередко эти качества помогают в различных жизненных ситуациях.

Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки, воспитательной и методической работы, и предполагает решение определенных **цели и задач**.

Цель программы:

- 1) **Формирование** физической культуры личности воспитанника посредством обучения игре в настольный теннис.
- 2) **Расширение** двигательного опыта за счет овладения ими основами техники и тактики игры.
- 3) **Ориентирование** тренировочного процесса на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
- 4) **Организация** и проведение самостоятельных занятий настольным теннисом, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье и ведении здорового образа жизни.

Данная **цель** может быть реализована путем решения следующих образовательных **задач**:

1. **Обучение** основам знаний физиологии, психологии, педагогики и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции телосложения и осанки;
2. **Приобретение** знаний о физической культуре, понимании её значения в жизнедеятельности человека; элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, правилах подвижных и спортивных игр;
3. **Расширение** арсенала двигательных умений и навыков в конкретных видах преподаваемой деятельности, и их дальнейшее совершенствование;
4. **Освоение** процесса игры в настольный теннис в соответствии с правилами спортивных игр.
5. **Развитие** максимально возможного уровня физической подготовленности;
6. **Всесторонняя физическая подготовка** с преимущественным развитием быстроты реакции, гибкости, ловкости и координации движений, общей и мелкой моторики.
7. **Воспитание** здорового образа жизни, чувства дружбы и товарищества, морально-волевых качеств, готовности к взаимопомощи и взаимовыручки, дисциплинированности, организованности, самостоятельности, морально-этических и эстетических качеств;
8. **Приобщение** к регулярным тренировкам и потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Учебная группа комплектуется из обучающихся по смешанному типу. Мальчики и девочки занимаются вместе. Программа рассчитана на 3 года обучения. Программа предполагает более углублённую подготовку воспитанников по получению специфических (физкультурно-спортивных) знаний, умений и навыков. При организации и проведении занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

В программе использовались общепедагогические (дидактические) принципы воспитывающего обучения, учитывающие как физиологические, так и психические закономерности деятельности человека:

1. **Сознательность** – осмысленное отношение к учебному материалу: понимание значения выполняемых действий, контроль, осознание ошибок в разучиваемых упражнениях, поиск путей их устранения, но по мере совершенствования навыка и знаний расширяются границы сознательного отношения к процессу обучения, направление учащихся на осмысливание нового, неосвоенного;
2. **Активность** – появление потребности в систематических физических упражнениях, в самосовершенствовании, т.е. сами воспитанники, стремятся к освоению знаний, проявляют инициативу, ищут ответы на вопросы;
3. **Наглядность** – организация предметно-чувственного и словесно-логического восприятия изучаемого двигательного действия и побуждение воспитанника к активной деятельности для решения поставленной задачи;
4. **Систематичность** – закрепление в памяти достигнутого и получение целостного представления о выбранном роде деятельности из различных его аспектов;
5. **Постепенность** – нарастание объёма и интенсивности нагрузок, усложнение техники выполняемых упражнений, расширение технического и тактического арсенала, повышение морально-волевых качеств, позволяющие преодолевать всё большие препятствия на пути к достижению цели;
6. **Доступность** – даёт возможность освоить довольно сложный теоретический материал, изложение которого адаптировано к уровню подготовленности;
7. **Индивидуализация** – учёт индивидуальных особенностей воспитанников с целью наибольшего развития их способностей;
8. **Связь теории с практикой** – позволяет непосредственно применять в действии полученные теоретические знания и далее реализовывать их в жизненных ситуациях;
9. **Взаимопомощь**. Поэтапное обучение – на каждом последующем этапе возрастает уровень сложности материала, новые знания базируются на ранее изученном; словесный – включает в себя рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор; наглядный – показ, демонстрация, иллюстрации, образцы; практический – решение проблемных задач, самостоятельные задания, выполнение физических действий (на время, на правильность исполнения);

сравнение – соревнования различных уровней; воспитательные методы – определяющие отношения педагога и воспитанника, их взаимодействия и взаимосвязь.

Основными формами учебно-тренировочного процесса (занятий) являются: групповые, практические учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (беседы, лекции); самостоятельные тренировки по заданию тренера; восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия; инструкторско-методические занятия; учебные, тренировочные, товарищеские и календарные соревнования.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

В Профессиональном лицее № 4 дисциплина «Настольный теннис» изучается в цикле дополнительного образования на базе основного общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Беседы, рассказы, просмотр прессы, литературы, видеофильмов.

В этой части представлен материал, способствующий расширению знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой, об истории физической культуры и избранном ими виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях. Изучение теоретического материала спланировано в форме специальных теоретических занятий. Сообщение знаний направлено на то, чтобы усвоить сведения, факты, правила, принципы, ведущих положений и идей опираясь на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения задач программы занятий по настольному теннису Теоретическая подготовка - это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Общая физическая подготовка.

В этой части даны упражнения и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, укрепляют здоровье обучающихся, содействуют их развитию, совершенствуют жизненно важные умения и навыки, развивают определенные двигательные качества и основные физические качества (силу, быстроту, выносливость и т.п.). Бег 30 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м; челночный бег 3X10 м, 5X10 м; метание мяча (150гр.); прыжки в высоту с разбега; прыжки в длину с места; подтягивание; поднимание туловища;

прыжки через скакалку; приседания; бросок набивного мяча.

2. Специальная физическая подготовка.

В этой части представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучению детей основным техническим приёмам настольного тенниса. Бег приставными шагами 5Х9 м; бег вокруг теннисного стола; прыжки боком через скамейку; двойные прыжки через скакалку; отжимания от кромки теннисного стола.

3. Игровая подготовка

(подвижные игры с элементами спортивных игр).

В этой части педагог сам подбирает упражнения, игровые задания, подвижные игры и игры спортивного характера по изменённым правилам.

4. Техническая подготовка

Эта часть представляет собой процесс освоения техники игры в настольный теннис. Уровень технической подготовленности определяется: объемом приемов и действий, которыми владеет игрок; степенью их освоения; и результативностью игры на теннисном столе. В структуре технической подготовленности спортсмена выделяют базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия составляющие основу техники настольного тенниса. Освоение базовых движений является обязательным для игроков. Дополнительные движения и действия — это движения, которые связаны с их индивидуальными особенностями. Объем и содержание технической подготовки изменяются в соответствии с задачами занятия (тренировки) на разных её этапах. Техника выполнения двигательных действий и методика обучения постоянно совершенствуются на занятиях в секции. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки; накат вправо и слева в правый и левый угол стола; подача; удар толчком; удар с полудета; подрезка.

5.Тактическая подготовка

Эта часть подразумевает необходимые знания, которые формируют умение правильно вести борьбу с соперниками, т. е. вырабатывается так называемое тактическое мышление, способность быстро воспринимать и правильно оценивать ход игры, творчески и правильно принимать решения. Тактическая подготовка осуществляется различными способами. Основной из них — это повторное выполнение действий по предварительно разработанному тактическому плану в условиях тренировочных занятий. Помимо этого, нужно чтение специальной литературы, давать необходимые знания, наблюдать за игрой товарищей по команде с последующим анализом, проигрывание различных тактических комбинаций (моделирование), анализ

результатов личного участия в играх. Содержание и методика тактической подготовки отражает современные тенденции в развитии тактики, выражающиеся в развитии творчества ученика, сочетании коллективизма с индивидуальным творчеством.

6. Психологическая подготовка.

Эта часть представляет собой педагогический процесс воспитания личности, отвечающей современным социальным запросам и способностью преодолевать психологические трудности, свойственные спортивной деятельности. Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя. Весь процесс психологической подготовки делится на две части: Общая психологическая подготовка, которая проходит через все этапы занятий и направлена на воспитание ребёнка как гражданина, и мотивов, которые побуждали бы к систематическим занятиям, на воспитание трудолюбия, способности преодолевать трудности и освоение норм спортивной этики. Игровая психологическая подготовка осуществляется установка на отдельную игру, на ближайшие соревнования, на сдачу тестов и т.д. и предусматривает создание наивысшей психологической готовности к спортивной борьбе.

Психологическая подготовка включает и морально-волевую подготовку, т.е. воспитание целеустремленности, настойчивости, инициативности, самообладания, решительности. Здесь же анализируется поведение воспитанников во время соревнований и тренировок, их взаимоотношения вне спортивной деятельности.

7. Участие в соревнованиях и контрольных играх.

Планируется тренером индивидуально для каждого спортсмена в соответствии с этапами обучения.

8. Текущие и контрольные испытания.

В этой части используются упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся. Здесь возможны различные варианты оценивания занимающихся с учётом прироста в их двигательной и технической подготовленности. К каждой возрастной группе предусмотрен свой учебный норматив. Контроль проводится несколько раз в течение учебно-тренировочного года: на начало (сентябрь-октябрь) и конец (апрель-май) учебного года, и после прохождения (завершения) раздела программного материала.

9. Инструкторско-судейская практика.

Представляет организацию и проведение специальных инструкторско-

методических занятий, судейской практики на отдельных занятиях, выполнение заданий тренеров по организации, проведению и судейству соревнований различного рода, сдаче зачётов в соответствии с требованиями программы. В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

Номер темы и её наименование	К-во часов	Лекции, беседы	Практич. занятия	Из них:		
				I к	II к	III к
1. Теоретическая подготовка	6	6	-	2	2	2
2. Общая физическая подготовка	45	-	45	15	15	15
3. Специальная физическая подготовка	45	-	45	15	15	15
4. Игровая подготовка	45	-	45	15	15	15
5. Техническая подготовка	144	-	144	48	48	48
6. Тактическая подготовка	45	-	45	15	15	15
7. Психологическая подготовка	6	6	-	2	2	2
8. Участие в соревнованиях и контрольных играх	9	-	9	3	3	3
9. Текущие и контрольные испытания: зачет, дифференцированный зачет	9	-	9	3 -	3 -	- 3
10. Инструкторско-судейская практика	6	3	3	2	2	2
Итого:	360	15	345	120	120	120

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате освоения программного материала по «Настольному теннису» воспитанник должен:

I год обучения:

знать:

- Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; понятие ведение здорового образа жизни;
- О развитии настольного тенниса в России и на международной арене спорта;
- Правила соревнований по настольному теннису.

уметь:

- Составлять комплексы на развитие общеразвивающих и специальных физических качеств теннисиста;
- Осуществлять индивидуальные и групповые действия в спортивных и подвижных играх по правилам;

выполнять:

- Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке спортсмена;
- Нормативы о технике и тактики игры в настольный теннис;

- Играть на счет по правилам соревнований.

II год обучения:

знать:

- Об общих и специальных физических качествах теннисиста, и правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены спортсмена;
- Правила соревнований по настольному теннису и терминологию этого вида спорта, спортивный инвентарь.

уметь:

- Составлять комплексы на развитие общеразвивающих и специальных физических качеств теннисиста;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и подготовленностью спортсмена;

выполнять:

- Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке спортсмена;
- Нормативы о технике и тактики игры в настольный теннис;
- Играть на счет по правилам соревнований;

демонстрировать:

- Успешность обучения игре в настольный теннис на творческих отчетах и открытых занятиях.

III год обучения:

знать:

- Правила соревнований по настольному теннису и терминологию этого вида спорта, спортивный инвентарь и правила по уходу за ним.
- Терминологию этого вида спорта, спортивный инвентарь и правила по уходу за ним.

уметь:

- Составлять комплексы на развитие специальных физических качеств теннисиста;
- Организовывать и проводить самостоятельные занятия. Подвижные и спортивные игры, соревнования.

выполнять:

- Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке спортсмена;
- Нормативы о технике и тактики игры в настольный теннис;
- Играть на счет по правилам соревнований;

демонстрировать:

- Достойные результаты на соревнованиях различного уровня.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Контрольные нормативы						
Виды упражнений	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	4.3	5.0-4.7	5.2	4.8	5.9-5.3	6.1
Бег 500 м, мин, с	-	-	-	1.55	2.05	2.15
Бег 1000 м, мин, с	3.20	3.25	3.30	-	-	-
Бег 2000 м, мин, с	-	-	-	11.00	11.50	12.30
Бег 3000 м, мин, с	12.40	14.40	16.00	-	-	-
Челночный бег 3X10, с	7.3	8.0	8.3	8.4	9.3	9.7
Челночный бег 5X10, с	12.0	13.0	13.7	14.0	15.0	15.7
Метание мяча 150 г, м	47	42	31	30	25	18
Прыжки в высоту с разбега, м, см	145	135	120	120	110	105
Прыжки в длину с места, см	230	195-210	180	210	170-190	160
Подтягивание, раз	14	11	8	18	15	12
Поднимание туловища, 1 мин, раз	52	47	42	50	45	40
Упор присев - упор лежа, 1 мин, раз	67	62	52	60	55	50
Прыжки через скакалку, 2 мин, раз	280	260	240	290	280	260
Приседание на одной ноге с опорой о стену, к-во раз на каждой ноге	10	8	5	8	6	4
Бросок набивного мяча 2 кг (юноши), 1кг (девушки) из-за головы, м	9.5	7.5	6.5	10.5	6.5	5.0

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Контрольные нормативы						
Виды упражнений	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег приставными шагами 5X9 м.	16.4	16.6	16.8	16.5	16.7	17.0
Бег вокруг теннисного стола 4 круга (сек)	24.0	28.0	30.0	24.0	28.0	30.0
Прыжки боком через скамейку (30сек)	33	36	39	33	36	39
Прыжки боком через скамейку (15 сек)	7	5	3	7	5	3
Двойные прыжки через скакалку (45сек), раз	30	25	20	30	25	20
Отжимание от кромки теннисного стола (раз)	35	30	25	35	30	25

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Материально-техническое обеспечение программы в современном образовании все больше выдвигает использование вспомогательного оборудования и инвентаря. От материально-технического обеспечения программы зависит успешное решение поставленных задач. Все объекты, которые используются при проведении занятий, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам. Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- теннисные столы, сетки, теннисные ракетки и мячи.
 - утяжеленные ракетки, эластичная резина, свисток, секундомер.
 - мячи различного диаметра - баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные, насос с иглами.
 - обручи, скакалки, гимнастические палки, кегли, кубики для челночного бега, флажки.
 - гимнастические маты, скамейки, перекладина, шведская стенка, бревно
- Спортивная площадка на открытом воздухе.

Для проведения занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Байбородова Л.Б., И.М.Бутин, Т.Н.Леонтьева, С.М.Масленников, «Методика обучения физической культуре 1-11 кл.». Методическое пособие: – М.: «Владос», 2004г
2. Барчукова Г.В., С.Д.Шпрах «Игра доступная всем» М.:» Знание» 1991г.
3. А.А.Гужаловский «Физическая подготовка школьника» Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд., 1980г.33
4. И.А.Гуревич «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки» Минск.: Выш. школа, 1980г.
5. Горшков В.П., Мальцева А.Н., «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников»: – Челябинская область, 1994 г.
6. Коротков И.М., «Подвижные игры для детей»: – Москва, «Советская Россия», 1987
7. Кузин В.В., Полиевский С.А., «500 игр и эстафет»: – Москва, «Физическая культура и спорт», 2003 г.
8. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000.
9. Мишин Б.И., «Настольная книга учителя физической культуры». Справочно- методическое пособие: – Москва, ООО «Астрель», 2003 г.
10. Махнева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть! Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009г. (Синяя птица)
11. «Невская ракетка». Программа обучения настольному теннису детей старшего дошкольного возраста./ автор – составитель А.А.Морозова. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2006г.
12. Ормаи Л. «Современный настольный теннис» М.: «Физкультура и спорт» 1985г.
13. Образцова Т.Н., «Подвижные игры для детей»: – Москва, ЛАДА ЭТРОЛ, 2005 г
14. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре/ Авт. – сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2000.
15. Под редакцией Б.В.Сермеева «Определение физической подготовленности школьников» М.: «Просвещение» 1973г.
16. Под редакцией В.Д.Ковалева «Спортивные игры» М.: Просвещение 1988г.
17. Под редакцией Н.В.Зимкина «Физиология человека» М.: «Физкультура и спорт», 1975г.
18. Под редакцией В.С.Каюрова «Книга учителя физкультуры» М.: «Физкультура и спорт» 1973г.