

Починковский муниципальный округ Нижегородской области
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Дивеев-Усадская средняя школа
(полное наименование образовательной организации)

ПРИНЯТО

решением педагогического совета

от 26.08.2024 года, протокол № 1

председатель _____ И.Б. Николаева

(подпись руководителя ОО ФИО)

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора школы

от 26.08.2024 г. №160

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

Возраст учащихся 11-16 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель:

Илюшечкин Александр Владимирович,

учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория

Дивеев Усад

2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность: Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года и Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года определена важность роли физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России и главная цель модернизации системы физкультурно-спортивного воспитания обучающихся в образовательных организациях страны - **создание условий, обеспечивающих возможность для детей и молодёжи вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом.**

В этой связи главными ориентирами физического воспитания детей и подростков в школах сегодня являются: всестороннее гармоничное их развитие, совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, привитие навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации школьников в их дальнейшей взрослой жизни.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, а значительное количество школьников имеют ограничения по состоянию здоровья, основными задачами становятся: вовлечение детей и подростков в физкультурно-спортивную сферу деятельности, профилактика малоподвижного образа жизни, пропаганда двигательной активности и воспитание устойчивого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Направленность: Физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности: Общедоступные виды спорта с игровой составляющей всегда пользовались повышенным интересом у населения нашей страны.

Дух здорового соперничества, присутствие игрового компонента, возможность физического совершенствования и личностной самореализации без агрессии и с пользой для здоровья, экономичность и большая мобильность оборудования выгодно выделяют настольный теннис из большого ряда иных видов спорта.

Привлечение детей к настольному теннису возможно благодаря его общедоступности, здоровому соревновательному духу, положительному мотивационному потенциалу, возможности участия в игре всей семьи.

Все эти уникальные свойства настольного тенниса открывают большие возможности для активизации интереса школьников к данному виду спорта, развития их мотивации к ведению активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося и его эмоционально-психологической открытости.

Настоящая Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

Адресат: В секции занимаются 18 учащихся в возрасте 11-16 лет.

Целью программы является *формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами настольного тенниса.*

Задачи программы:

Общие:

- гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности, укрепление здоровья;
- обучение новым знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям мини-настольным теннисом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, различным формам активного отдыха и досуга.

Образовательные:

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития настольного тенниса, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

- обучение новым двигательным действиям средствами настольного тенниса, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности и оздоровления;

- обучение приёмам и методам технико-тактического мастерства по настольному теннису с учетом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей школьников.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;

- формирование у детей и подростков культуры движений, обогащение их двигательного опыта, как средствами настольного тенниса, так и физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

воспитание у детей и подростков устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом и интереса к занятиям подвижными играми на примере и средствами настольного тенниса.

Объем и срок освоения: Программа рассчитана на 1 учебный год, общее количество часов 34.

Формы обучения: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования. Формы проведения итогов по каждой теме: метод тестирования контрольных испытаний.

Режим занятий: Среда 14⁵⁰ – 15³⁰, 1 час в неделю, 34 часа в год.

Планируемые результаты: В результате освоения данной программы учащиеся должны **знать:**

– педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;

– биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

– возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

– психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

– правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

– технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

– разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

– контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

– управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

– соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

В результате изучения Программы учащимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты - отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

– формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

– понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

– понимание основных принципов культуры безопасного, здорового образа жизни;

– знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

– готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

– уважительное отношение к иному мнению;

– приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;

– этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;

– умение управлять своими эмоциями;

– дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

– оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «настольный теннис»;

– умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и

практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты - характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Тема занятия	Количество часов
1	Теоретические сведения	1
2	Общая физическая подготовка	4
3	Специальная физическая подготовка	2
4	Основы техники и тактики игры.	23
5	Соревнования* .	4

* Промежуточная аттестация обучающихся по программе «Школьный спортивный клуб «Дружба» проводится в форме, определенной ежегодным учебным планом.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля.

Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Общая и специальная физическая подготовка.

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия. Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Акробатические упражнения Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, "мост" из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры.

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, "двойники".

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч.

Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор, темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием поддачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки», с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контрнападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ п/п	Тема занятия	Сроки проведения занятия (план)	Сроки проведения занятия (факт)	Теоретическая часть / Практическая часть		Форма и оценка результатов
				Тип / форма занятия	Количество часов	
1	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.			Изучения нового материала / Рассказ	1	Опрос
ОФП						
2	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Тестирование физической подготовленности учащихся.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
3	Упражнения для мышц туловища и ног.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
4	Упражнения с предметами. Подвижные игры.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
5	Акробатические и легкоатлетические упражнения.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
СФП						
6	Имитационные передвижения.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
7	Упражнения с ракеткой.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения

Основы техники и тактики игры.						
8	Хватка. Способы хваток. Пробная игра.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
9-10	Горизонтальная и вертикальная хватка. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	2	Оценка техники выполнения
11	Выбор хватки. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
12	Основная стойка, ударная стойка. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
13	Изучение подачи. Подача по диагонали. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
14	Подача накатом и срезкой. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
15	Промежуточный (текущий) контроль. Тестирование техники выполнения упражнений. Тестирование техники игры.			Повторение изученного материала / Тестирование	1	Оценка техники выполнения
16	Отражение подачи. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
17-18	Атакующие удары. Удар «топ - спин». Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	2	Оценка техники выполнения
19-20	Удар откидкой слева и справа. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	2	Оценка техники выполнения
21	Промежуточный удар срезкой слева и справа. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения

22	Удар накатом справа и слева. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
23	Завершающий удар. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
24	Защитные удары подрезкой. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
25	Передвижения. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
26	Одношажный и двухшажный способ передвижения. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
27	Ознакомление с правилами парной игры, передвижения в паре. Пробная игра.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
28	Круговой способ передвижения в паре. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
29	Передвижения при быстром темпе игры. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
30	Смешанные виды передвижений. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
Соревнования.						
31-34	Соревнования.			Контроль техники игры / Практикум	4	Оценка техники выполнения

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

№ п\п	Название контроля	Форма контроля
1	Входной (стартовый) контроль.	Тестирование физической подготовленности учащихся
2	Промежуточный (текущий) контроль.	Тестирование техники выполнения упражнений. Тестирование техники игры.
3	Итоговый контроль.	Соревнования.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В течение всей программы учащиеся приобретают теоретические знания. Теоретическая часть, подкрепляется практической деятельностью, направленной на повышение физической подготовленности учащихся.

1. Входной (стартовый) контроль.

1.1

Навыки ФИО	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)

2. Промежуточный (текущий) контроль.

2.1

Навыки ФИО	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Поочередное выполнение ударов справа - слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)
	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	

2.2

Навыки ФИО	Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 попыток)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение. Приемы, методы и формы занятий.

Занятия проводятся в основном в групповой форме. Учитываются склонности детей, их индивидуальные особенности, для этого используется такая организационная форма как объединение учащихся разного возраста.

Усилению мотивации занятий на кружке способствует привлечение подростков к содействию, руководство командой, т.е. овладение организаторскими навыками.

Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение

Занятия проводит учитель первой квалификационной категории, образование высшее.

Информационное обеспечение

Диск с видеоуроками.

Для показа видеоуроков используется ноутбук и интерактивная доска.

Оборудование.

- Теннисные столы
- Ракетки
- Теннисные мячи
- Сетки
- Различные виды мячей
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Мячи баскетбольные

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещение, 2010.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. СанПиН 2.4.2. 2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы "Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 апреля 2003 г. № 27, зарегистрированы в Минюсте России 27 мая 2003 г., регистрационный номер 4594).
5. Региональная общественная физкультурно-спортивная организация «Федерация мини-настольного тенниса «Альфа-Содружество» Программа по физической культуре для 1-4 классов общеобразовательных организаций на основе мини-настольного тенниса, М. 2015
6. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. М. «Просвещение», 1993 г.
7. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. М. «Просвещение», 1986г.
8. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры М. «Просвещение», 1984г.
9. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М, Просвещение, 1982г.
10. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4.
11. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакуют чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3.
12. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 1973, №6.
13. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
14. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
15. Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 1972, №8.
16. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
17. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, №10.
18. Филин В. П., Талышев Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 1971, №2.
19. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1966.