

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Шороховская средняя общеобразовательная школа
Исетского района Тюменской области

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
совета протокол № 1
от 30 августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем программы: 34 часа

Автор- составитель: Боровинская А.В,
педагог дополнительного образования

п. Кировский

2023г.

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно – спортивной направленности Программа по настольному теннису разработана на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

В основу программы положены нормативные требования ФГОС по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису.

Программа будет способствовать положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса школьников.

Актуальность программы. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис определился популярностью ее в студенческой среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой колледжа. Очень важно, чтобы студент мог после занятий снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности занимающихся, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия обучающихся, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья студентов.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества студентов: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Программа типовая, краткосрочная.

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психо-физических особенностей учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизированно формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки.

Направленность: физкультурно – спортивная

Отличительная особенность программы состоит в том, что соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у

играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Категория обучающихся: учащиеся 5-11 классов.

Состав группы: разновозрастная

Условия приёма: заявление родителей. Справка о состоянии здоровья требуется

Объём программы, срок освоения: 34 недели, 34 часа, по 1 часу в неделю; с 1.09.2023 по 30.05.2024.

Форма организации образовательной деятельности: групповая, очная; кружок

1.2 Цель и задачи

Цель программы:

- углубленное изучение настольному теннису;
- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи обучения:

- содействие правильному умственному развитию.
- приобретение необходимых теоретических и методических знаний.
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игры.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений.
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и прочее.
- воспитание правильных взаимоотношений между учащимися, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности.
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.
- воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы.
- привитие студентам организаторских навыков.
- повышение специальной, тактической подготовки учащихся по настольному теннису.
- подготовка учащихся к соревнованиям по настольному теннису.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	теория	практика	
1.Теоретические сведения		5	2	3	
1.1	Т/Б на занятиях. Организационный момент.	1	1		Контрольные испытания.
1.2	Понятия о правилах игры Н/Т	1	1		Опрос учащихся по пройденному материалу.
1.3	Правила поведения на соревнованиях по Н/Т	1		1	Опрос учащихся по пройденному материалу.
1.4	Совершенствование подачи мяча	1		1	Контроль соблюдения техники безопасности.
1.5	Совершенствование подачи мяча	1		1	Контроль соблюдения техники безопасности.
2. Обучение техники и тактики навыков учащихся		7	2	5	
2.1	Учебно-тренировочная игра 1х1 судейство	1	1		Контрольные игры с заданиями.
2.2	Совершенствование приёма мяча после удара	1		1	Контрольные игры с заданиями.
2.3	Совершенствование приёма мяча после удара	1	1		Контрольные игры с заданиями.
2.4	Учебно-тренировочная игра 1х1 судейство	1		1	Контрольные игры с заданиями.
2.5	Совершенствование удара толчком	1		1	Контрольные игры с заданиями.
2.6	Совершенствование удара толчком	1		1	Контрольные игры с заданиями.
2.7	Учебно-тренировочная игра 1х1 судейство	1		1	Контрольные игры с заданиями.
3. Общефизическая подготовка		6	1	5	
3.1	Совершенствование удара срезки справа с отскока.	1	1		Наблюдение за учащимися во время

					тренировочных игр и соревнований.
3.2	Совершенствование удара срезки слева с отскока.	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3.3	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3.4	Совершенствование короткого наката слева.	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3.5	Совершенствование короткого наката справа.	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3.6	Совершенствование длинного наката слева.	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
4. Специально физическая подготовка		6	1	5	
4.1	Совершенствование длинного наката справа.	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
4.2	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	1	1		Выполнение контрольных упражнений.
4.3	Совершенствование подрезки открытой ракеткой.	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
4.4	Совершенствование подрезки закрытой ракеткой.	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
4.5	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
4.6	Совершенствование накатов и подрезки.	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
5. Совершенствование тактики и техники игры		10	1	9	

5.1	Групповые действия	1	1		Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
5.2	Взаимодействие защитников	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
5.3	Взаимодействие блокирующих	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
5.4	Взаимодействие страхующих	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
5.5	Взаимодействие страхующих	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
5.6	Взаимодействие страхующих	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
5.7	Индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование.	1		1	Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
5.8	Индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование.	1		1	Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
5.9	Закрепление пройденного материала	1		1	Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
5.10	Итоговый контроль – подача на точность.	1		1	Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
	Итого	34	7	27	

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

В результате изучения рабочей программы у обучающихся планируется снижение уровня заболеваемости студентов, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни занимающихся, качественное освоение практических и теоретических навыков игры, привитие любви к игре.

Проверка усвоения программы производится в форме контроля уровня достижений студентов. Умения и навыки проверяются во время участия студентов в колледжных городских и республиканских соревнованиях.

Метапредметные результаты:

определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в колледже, во дворе, в оздоровительном лагере; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные результаты.

иметь углубленные представления о технике наката, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подачи с различным вращением, основах тактики игры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

В ходе реализации программы осуществляются следующие виды мониторинга – текущий и по итогам изучения курса.

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Оценочные материалы

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчики		
1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6,2	6,5	5,7	5,9	6,1
2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	18	13	8	22	17	13
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	150	190	175	160
4	Кросс без учета времени	500 м			1000м		
5	Бег 30м (6х5) (с)	11.8	12,1	12,4	11,5	11,8	12.0

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по другим видам спорта.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.

Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступление соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке теннисистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с преподавателем и врачом.

2.2. Рабочая программа

1. Теоретические сведения

1 Т/Б на занятиях. Организационный момент. Техника безопасности и чрезвычайные ситуации, возникшие на занятиях.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

2 Понятия о правилах игры в настольный теннис. Действующие правила игры, терминология. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на её развитие.

3 Правила проведения соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Правила игры и методика судейства соревнований.

4 Совершенствование подачи мяча Подачи мяча по заданному направлению. Подачи мяча по выбранному направлению.

5 Совершенствование подачи мяча Подачи мяча по заданному направлению. Подачи мяча по выбранному направлению.

2. Обучение техники и тактики навыков учащихся

6 Учебно-тренировочная игра 1x1

судейство Соревновательные игры со счетом по правилам

7 Совершенствование приёма мяча после удара Приём мяча после удара по указанному направлению. Приём мяча после удара по выбранному направлению и розыгрыш очка.

8 Совершенствование приёма мяча после удара Приём мяча после удара по указанному направлению. Приём мяча после удара по выбранному направлению и розыгрыш очка.

9 Учебно-тренировочная игра 1x1

судейство Соревновательные игры со счетом по правилам

10 Совершенствование удара толчком Выполнение ударов толчком с заданием варьировать длину и направление полета мяча.

11 Совершенствование удара толчком Выполнение ударов толчком с заданием варьировать длину и направление полета мяча.

12 Учебно-тренировочная игра 1x1

судейство Соревновательные игры со счетом по правилам

3. Общефизическая подготовка

13 Совершенствование удара срезки справа с отскока. Выполнение ударов срезкой справа с заданием варьировать длину и направление полета мяча.

14 Совершенствование удара срезки слева с отскока. Выполнение ударов срезкой слева с заданием варьировать длину и направление полета мяча.

15 Учебно-тренировочная игра 1x1

судейство Соревновательные игры со счетом по правилам

16 Совершенствование короткого наката слева. Имитация короткого наката. Выполнение короткого наката слева с наброса партнера. Выполнение короткого наката слева в парах. Удары слева коротким накатом в парах.

17 Совершенствование короткого наката справа. Имитация короткого наката. Выполнение короткого наката справа с наброса партнера. Выполнение короткого наката справа в парах. Удары справа коротким накатом в парах.

18 Совершенствование длинного наката слева. Имитация длинного наката. Выполнение длинного наката слева с наброса партнера. Выполнение длинного наката слева в парах. Удары слева длинным накатом в парах.

19 Совершенствование длинного наката справа. Имитация длинного наката. Выполнение длинного наката справа с наброса партнера. Выполнение длинного наката справа в парах. Удары справа длинным накатом в парах.

4. Специально физическая подготовка

20 Учебно-тренировочная игра 1x1

судейство Соревновательные игры со счетом по правилам

- 21 Совершенствование подрезки справа и Выполнение ударов подрезкой справа слева по прямой по топ-спину. и слева по прямой по топ-спину с заданием, варьировать длину и направление полета мяча.
- 22 Совершенствование подрезки справа и слева по прямой по топ-спину. Выполнение ударов подрезкой справа и слева по прямой по топ-спину с заданием, варьировать длину и направление полета мяча.
- 23 Учебно-тренировочная игра 1x1
судейство Соревновательные игры со счетом по правилам
- 24 Совершенствование накатов и подрезки. Игра по прямой и диагонали справа направо топ-спинами. Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории.
- 25 Учебно-тренировочная игра 1x1
судейство Соревновательные игры со счетом по правилам
- 5. Совершенствование тактики и техники игры**
- 26 Совершенствование комбинации, используемые нападающим против защитника. Поддача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.
- 27 Совершенствование комбинации, используемые нападающим против нападающего. Поддача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.
- 28 Учебно-тренировочная игра 1x1
судейство Соревновательные игры со счетом по правилам
- 29 Совершенствование комбинации, используемые защитником против нападающего. Поддача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.
- 30 Совершенствование комбинации, используемые защитником против защитника. Поддача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.
- 31 Учебно-тренировочная игра 1x1
судейство Соревновательные игры со счетом по правилам
- 32 Правила игры в парах. Правила игры и соревнований.
- 33 Учебно-тренировочная игра 2x2
судейство Соревновательные игры со счетом по правилам
- 34 Итоговый контроль – поддача на точность.

2.3. Условия реализации программы

Учебно-методические условия

Учебники по физической культуре. Методические пособия по спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

Материально-технические условия

1. Спортивный зал стенным столом.
2. теннисные мячи.
3. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

4. Спортивная форма, жилетки разного цвета.

5. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры

Информационные условия (информационное обеспечение)

Компьютеры с выходом в Интернет, экран, проектор.

-Оборудование и приборы:

Учебники, учебные пособия не предусмотрены

-Дидактический материал: телевизор, DVD проигрыватель, учебные диски, демонстрационные материалы.

-Раздаточный материал

Фотоматериалы и видеоматериалы учебных игр

Кадровые условия

Программу реализует учитель физической культуры

Методические материалы

№ п\п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
1	Теоретические сведения	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
2	Обучение техники и тактики навыков учащих	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
3	Общefизическая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
4	Специально физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.

5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
---	---	----------------------------------	--	---

Календарный учебный график

Сроки	Кол-во занятий в неделю/ продолжительность занятия	Наименование дисциплины/ модуль	Всего академ. часов	Кол-во часов в неделю
1.09.2023 - 30.05.2024	1 занятие по 45 мин	Настольный теннис	34	1

2.4. Список литературы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
5. Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р)
8. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных

- технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
9. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Министерство Просвещения от 19.03.2020г.);
 10. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). Москва: – ФиС. 1999.
 11. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1996. 160 с.
 12. Гринберг Г.Л., Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. 2001.
 13. Кондратьева Г.Н., Шокин А.В. Теннис в спортивных школах. Москва: – ФиС. 2003.
 14. Настольный теннис. Правила соревнований. Москва: – ФиС. 2006.
 15. Синегубов П.М., Настольный теннис. Программа для спортивных секций и спортивных клубов. Москва: – ФиС. 2005.
 16. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М. Советский спорт, 1990
 17. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. // Барчукова Г.В. Воробьев В.А., Матыцин О.В. –М.: Советский спорт, 2009.