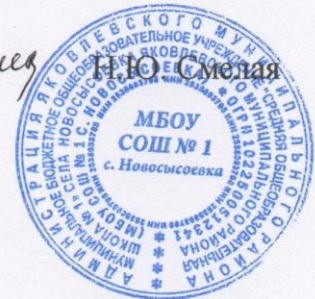


Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 1
с.Новосысоевка

Сидя

Н.Ю. Смелая



Индивидуальная программа развития
одаренного ребенка
в МБОУ СОШ №1 с.Новосысоевка
Яковлевского муниципального района

**Индивидуальный образовательный маршрут
Чвырева Кирилла, обучающегося 5 класса.**

Педагог-наставник: Портнягин Е.С.

Новосысоевка

2022

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Актуальность данной программы обусловлена усилением двигательной активности учащихся, а также расширением внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения. 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 учащегося: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Использование данной программы позволяет не только охватить значительный контингент обучающихся и вовлечь в активные занятия спортом, но и посредством правильного построения обучения сформировать устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом, направленным на достижение высоких спортивных результатов.

Программа направлена на решение проблемы занятости свободного времени детей и подростков, что удовлетворяет потребность детей и родителей в активных формах познавательной деятельности и ориентировано на социальный заказ общества.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения базовый.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено спец.физической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний.

Адресат программы

К занятиям привлекаются дети в возрасте от 8 до 16 лет, которые показали высокий результат либо показывают ускоренную динамику освоения материала, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Для зачисления в группу необходимо предоставить:

- заявление от родителей;
- справку от врача о состоянии здоровья ребенка.

Форма обучения - очная.

Программа рассчитана на 1 год обучения и составлена с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 36 часов в неделю.

Срок реализации программ 216 часов.

Общая направленность индивидуальной подготовки воспитанников следующая:

- ускоренный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Программой предусмотрены индивидуальная форма занятий.

Цель и задачи программы

Цель программы: усиление физических качеств обучающихся Яковлевского муниципального района 8-16 лет посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Воспитательные

1. Способствовать развитию социальной активности обучающихся.
2. Воспитывать чувство самостоятельности, ответственности, коллективизма, коммуникабельность.
3. Пропагандировать здоровый образ жизни в целях снижения преступности среди подростков, а также профилактики наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Развивающие

1. Отточить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
2. Усилить двигательные способности посредством игры в теннис;
3. Формировать представление индивидуальных занятий физическими упражнениями во время тренировки.

Обучающие

1. Дать дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис).
2. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
3. Детально отработать технику и тактику настольного тенниса.

Содержание программы

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Теоретическая подготовка	5	5		
2.1	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Дисциплина во время занятий. Возможные травмы и их предупреждение	1	1		
2.2	Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России	1	1		
2.3	Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека	1	1		
2.4	Гигиена и режим дня спортсмена. Закаливание	1	1		
2.5	Правила соревнований по настольному теннису	1	1		
3.	Общая физическая подготовка	50	5	45	
3.1	Упражнения для развития силы	10	1	9	Текущий контроль, зачет
3.2	Упражнения для развития ловкости	10	1	9	Текущий контроль, зачет
3.3	Упражнения для развития выносливости	10	1	9	Текущий контроль, зачет

3.4	Упражнения для развития быстроты	10	1	9	Текущий контроль, зачет
3.5	Упражнения для развития гибкости	10	1	9	Текущий контроль, зачет
4.	Специальная физическая подготовка	25		25	
4.1	Упражнения для увеличения быстроты движений и прыгучести	8		8	Текущий контроль, зачет
4.2	Упражнения для развития игровой ловкости	2		2	Текущий контроль, зачет
4.3	Упражнения для развития специальной выносливости	5		5	Текущий контроль,

					зачет
4.4	Упражнения для усиления скоростно-силовых качеств	5		5	Текущий контроль, зачет
4.5	Упражнения с отягощениями	5		5	Текущий контроль, зачет
5.	Техническая подготовка	48	4	44	
5.1	Отработка топ-спина.	22	1	21	Текущий контроль, зачет
5.2	Перемещения по средствам БКМ.	22	1	21	Текущий контроль, зачет
5.3	Подачи	2	1	1	Текущий контроль, зачет
5.4	Завершающие удары	2	1	1	Текущий контроль, зачет
6.	Тактическая подготовка	24	4	20	
6.1	Отработка трёх ходовой комбинации.	10	1	9	Текущий контроль, зачет
6.2	Отработка двух ходовой комбинации.	10	1	9	Текущий контроль, зачет
6.3	Тактика игры защиты	2	1	1	Текущий контроль, зачет
6.4	Тактические действия в парной игре в защите и	2	1	1	Текущий контроль, зачет

	нападении				
7.	Игровая подготовка	58	2	56	Педагогическое наблюдение, соревнования
7.1	Игры с тренером	50	1	49	
7.2	Игры на счет в парах	4	1	3	
8.	Итоговое занятие	4		4	Итоговая аттестация. Соревнование
	ИТОГО	216	23	193	

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Раздел: Вводное занятие

Знакомство с группой. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем.

2. Раздел: Теоретическая подготовка

Тема: Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.

Дисциплина во время занятий. Возможные травмы и их предупреждение

Теория: Техника безопасности. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма. Нарушение теннисистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Меры профилактики и предупреждения травматизма.

Тема: Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России
Теория: Периоды развития настольного тенниса в России. Основные соревнования по настольному теннису. Ведущие теннисисты России, их спортивные достижения.

Тема: Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий настольным теннисом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечнососудистую системы организма теннисиста. Формы использования настольного тенниса в качестве средства оздоровительно-рекреативной физической культуры, активного отдыха и развлечения, лечебной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры.

Тема: Гигиена и режим дня спортсмена. Закаливание

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний.

Тема: Правила соревнований по настольному теннису

Теория: Виды и характер соревнований по настольному теннису. Классификация соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.). Участники соревнований. Допуск спортсменов к соревнованиям. Обязанности теннисистов.

3. Раздел: Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на усиление всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Тема: Упражнения для развития силы

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Практика:

1. Прыжки:

- в длину с места;
- вверх с места;
- в сторону с места;
- через гимнастическую

скамейку. 2. Бег на 30, 50, 100 метров.

3. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.

Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Практика:

Усложнения выполнения стандартных упражнений:

- Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях);
- Прыжки со скакалкой с изменением темпа, позы, с поворотами, с изменением наклона туловища;
- Выполнение привычных упражнений из непривычных положений:
- Ходьба, бег, прыжки боком, спиной вперед, на одной ноге;
- Броски набивного мяча из положения, сидя, лежа, спиной к партнеру.
- Жонглирование.

Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений для развития выносливости. Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Практика: Выполнение упражнений для развития выносливости.

Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты. Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Практика:

1. Тренировка быстроты отдельных движений:

- прыжки вверх; - прыжки, бег на 10 – 30 метров из нестандартных положений;
- Бег по восьмерке.
- Развитие способностей к высокому темпу (частоте) движений:
 - бег на короткие отрезки;
 - запрыгивание на скамейку одной (двумя) ногами в максимальном темпе;
 - прыжки со скакалкой.
- Бег во круг стола на время,
- Перемещения с лева на право, на время.

Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости. Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Практика: систематическое повторение разнообразных упражнений на растягивание.

4. Раздел: Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - это процесс усиления физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые были приобретены в ходе занятий в общей группе. Специальная физическая подготовка основывается на базе общей физической подготовленности обучающихся.

Тема: Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести

Практика:

- бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления;
- выпады из различных положений;
- упражнения со скакалкой;
- бег по ступенькам лестницы;
- бег на месте с высоким подниманием бедра;
- бег с ускорением;
- челночный бег;
- переменный бег (30 м - быстро, 30 м - медленно);
- передвижение боком скачками.
- имитация с утяжелением,
- перенос мяча на время,

Тема: Упражнения для развития игровой ловкости

Практика: Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в

стороны, прыжки в разных направлениях); Ходьба, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси в разные стороны, изменение такта работы рук.

Тема: Упражнения для развития специальной выносливости

Практика: усложнение упражнением на развитие выносливости увеличением продолжительности времени и скорости выполнения.

Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика: повторное выполнение действий с установкой на максимальную скорость движений, упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Тема: Упражнения с отягощением

Практика: комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями.

5. Раздел: Техническая подготовка

Тема: Отработка топ-спина.

Теория: Виды вращений мяча. Принципы вращения мяча при накате, топ-спине и перекруте. Сегменты ракетки дающие разные вращения.

Практика: Работа на вращение со стола, у стола и на дистанции от стола.

Тема: Перемещения по средствам БКМ.

Теория: Принцип работы ног, корпуса и мышц брюшного пресса при игре топ-спинами.

Практика: Детальная отработка работы ног, рук и мышц брюшного пресса при помощи игры с большим количеством мячей. Пошаговый разбор ошибок и их исправление. Доведение выполнения задач до автоматизма.

Тема: Подачи

Теория: Подачи с различными видами вращений, способы их приёма.

Практика: Отработка подач и их приём.

Тема: Завершающие удары

Теория: Виды завершающих ударов по мячу в настольном теннисе. Случай их применения. Ситуации с проворачиванием завершающего удара.

Практика: Выполнение атакующих ударов с большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении.

6. Раздел: Тактическая подготовка

Тема: Отработка трёх ходовых комбинаций.

Теория: Разбор и изучение розыгрыша в три касания ракеткой..

Практика: Детальная отработка комбинации в три хода.

Тема: Отработка двух ходовых комбинаций.

Теория: Разбор и изучение розыгрыша в два касания ракеткой.

Практика: Детальная отработка комбинаций в два хода.

Тема: Тактика игры защиты

Теория: Тактика правильного применения защитных ударов в игре.

Практика: Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Комбинации

«восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Выполнение

защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении.

Тема: Тактические действия в парной игре в защите и нападении

Теория: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

Практика: Отработка техники нападения и техники защиты. Проведение игр на счет в парах.

7. Раздел: Игровая подготовка

Тема: Игры с партнером

Теория: Техника безопасности при выполнении игровых упражнений. Основные правила настольного тенниса.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Тема: Игры на счет в парах

Теория: Техника безопасности при выполнении игровых упражнений. Основные правила настольного тенниса.

Практика: Отработка в игровых условиях наработанных навыков.

Раздел: Итоговое занятие

Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающихся будет воспитываться устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом;

У обучающихся будут привиты волевые качества: упорство, целеустремленность и спортивный характер.

У обучающихся будет воспитываться игровое мышление, настойчивость, трудолюбие;

Обучающиеся будут проявлять волевые и нравственные качества.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся сумеют проявить навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

У обучающихся будет развита социальная активность, они научатся проявлять самостоятельность, ответственность, коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Обучающиеся будут соблюдать нормы здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут владеть знаниями в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

Обучающиеся научатся правильно регулировать свою физическую нагрузку;

У обучающихся будет развита координация движений и основные физические

качества: сила, ловкость, быстрота реакции;

У обучающихся будут усилены двигательные способности посредством игры в теннис;

Обучающиеся будут владеть техникой и тактикой настольного тенниса;

Обучающиеся будут уметь самостоятельно применять атакующий и защитный стиль игры; Обучающиеся будут уметь преодолевать психологический барьер при поражении на соревнованиях.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Стол для настольного тенниса	шт	5
2.	Сетка для настольного тенниса	шт	5
3.	Мяч для настольного тенниса	шт	1600
4.	Скакалка	шт	5
5.	Конус	шт	10
6.	Сетка ловушка	шт	3

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение: Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2020 года
2. Профессиональный стандарт. Педагог дополнительного образования детей и взрослых
3. Положение о лицензировании образовательной деятельности, утв. Постановлением Правительства РФ от 28.10.2013 г. № 966
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Список литературы:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: М.: ФиС, 1979

3. Барчукова Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
4. Буйлова Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы. Методическое пособие. – М., 2015.
5. Буйлова Л.Н. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа: как попасть в правовое поле? // ПроДОД (информационно-методический журнал). 2016. № 1.
6. Буйлова Л.Н. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных программ // Практика административной работы в школе. 2016. № 4. С.61-67.
7. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Концепция развития дополнительного образования детей: от замысла до реализации. Методическое пособие. – М., 2016.
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
9. Матьцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
10. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000

Интернет-ресурсы. <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/>
<http://edu-open.ru/Default.aspx?tabid=462/>

онлайн - семинары мастера спорта России Уточкина А.А.

Оценочные материалы и формы аттестации

Вид контроля	Время проведения	Цель контроля	Форма контроля
Текущий контроль	В течение всего учебного года	<p>Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.</p> <p>Определение готовности обучающихся к освоению нового материала.</p> <p>Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении.</p> <p>Выявление обучающихся, которые отстают, либо опережают других в обучении.</p> <p>Подбор наиболее эффективных средств и методов обучения.</p>	Педагогическое наблюдение, опрос, зачет, самостоятельная работа в ходе учебно-тренировочного занятия, соревнования.
Промежуточный контроль	1 раз в полугодие	Определение результатов обучения: уровень ОФП	Контрольное тестирование
Итоговый контроль	В конце учебного года	<p>Определение изменения уровня физического развития обучающихся, технического совершенствования.</p> <p>Получение сведений для</p>	Тестирование по ОФП, итоговое соревнование. Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста начала занятий настольным

		совершенствовани я общеобразователь ной программы и методов обучения.	теннисом.
--	--	--	-----------

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
3. Освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля.

Формы фиксации результатов:

- Видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- Журнал посещаемости;
- Анализ о проделанной работе за год;
- Протоколы соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования различных уровней (районные, краевые, Всероссийские).

Методические материалы

Название темы, раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение
Вводное занятие	Беседа	Словесные, наглядные	
Теоретическая подготовка	Беседа	Словесные, наглядные	Видеоматериалы, плакаты
Общая физическая подготовка	Тренировка, подвижные игры, сдача нормативов	Словесные, наглядные, практические, зачет	Мячи, скакалки, конусы

Специальная физическая подготовка	Тренировка, подвижные игры, сдача нормативов	Словесные, наглядные, практический, непрерывный, равномерный, переменный	Мячи, скакалки, конусы
Техническая подготовка	Практические занятия	Словесные, наглядные, практические,	Оборудование для игры в теннис (столы, сетки, мячи, тренажеры, часы, робот настольный, робот наполный)
Тактическая подготовка	Практические занятия	Словесные, наглядные, практические,	Оборудование для игры в теннис (столы, сетки, мячи, тренажеры, часы, робот настольный, робот наполный)
Игровая подготовка	соревнования	Словесные, наглядные, практические	Оборудование для игры в теннис (столы, сетки, мячи, тренажеры, часы)
Итоговое занятие	Сдача нормативов, соревнование	практический	Оборудование для игры в теннис (столы, сетки, мячи, тренажеры,

			часы), нормативы для перевода на следующий год обучения
--	--	--	--

Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2022
		–
		31.12.2022
	2 полугодие	12.01.2023
		–
		31.05.2023

Календарный план воспитательной работы

Мероприятие	Объем	Время проведения
Турнир по теннису, посвященный Дню учителя	6 ч.	3 октября
Беседа (лекция) на тему: Стоп коронавирусу, меры предосторожности в общественных местах	1 ч.	24 октября
Первенство Приморского края среди кадетов.	24 ч.	2-5 ноября
Первенство Приморского края среди мини кадетов.	16 ч.	5-6 декабря
Предновогодний турнир	8 ч.	19 декабря
Рождественский турнир «Кубок Лидеров»	16 ч.	4-6 января
Патриотическое мероприятие на тему «Сталинградская	2 ч.	20 февраля

битва»		
Турнир, посвященный Международному женскому дню	8 ч.	6 марта
Первенство Федерального округа	24 ч.	7 мая

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – М.: Ф и С, 2005.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Ф и С, 1982.
3. Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. – М.: Фис, 2000.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. – М.: Ф и С, 1979.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М.: Ф и С, 2008.
6. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Фис, Академия, 2006.
8. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2015.
9. Вартамян М.М. Бесконечный полет теннисного шарика. – Магнитогорск: Магнитог. Домпечати, 2008.
10. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015.
11. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М.: Советский Спорт, 2014.
13. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017.
14. Команов В.В., Вартамян М.М. Беседы о настольном теннисе. – М.: Информпечать, 2010.
15. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. – М.: РГАФК, 1995.
16. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в

настольном теннисе. / Под ред. Т.Прокопьевой. – М.: Спорт, 2016.

17. Фриерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.

18. Худиец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром 18 Самсоновым. – М.: Vistasport, 2005.

19. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера. Побеждай! /Под ред. Т. Кальницкой; в пер.: А. Лоленко. – М.: Эксмо-Пресс, 2016.

