

Автономное учреждение городского округа город Михайловка
Волгоградской области
«Цент физической культуры и спорта» (АУ «ЦФКиС»)

Принята

Педагогическим советом

Протокол № 1 от « 27.02 2023г.»



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся 6-18 лет,
Срок реализации 1 год

Автор- составитель:
Бережная Лариса Ивановна
кандидат педагогических наук,
тренер-преподаватель.

г. Михайловка, 2023



1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Настольный теннис один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Велика его роль и в укреплении организма: между словами «теннис» и «здоровье» можно поставить знак равенства. Теннис — это бодрость, жизнерадостность, превосходное самочувствие. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия теннисом оказывает благотворное влияние на многие системы организма. Теннисистов отличает молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость в защите и нападении, быстрое мышление, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность, отменная скорость, выносливость и многие другие качества.

Программа «Настольный теннис» разработана на основании законодательных и нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании Российской Федерации».
- Конвенция о правах ребенка.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Минобрнауки РФ ФГАУ «ФИРО» г. Москва, 2015 г.).
- Постановление от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей).

В программе представлены основные разделы подготовки теннисистов, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса подготовки теннисистов.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон процесса физического воспитания (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала обучения, чтобы обеспечить преемственность задач, средств и методов подготовки.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей.

Актуальность данной программы в том, что реализация оздоровительно-восстановительной функции проходит в увлекательной игровой форме активного отдыха. Постоянная смена поз, быстрое изменение фокуса зрения, чередование активных и пассивных двигательных действий, тренировка моторики рук лежат в основании этой здоровьесберегающей программы востребованного досуга.

Программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

Цель программы: Создание условий для привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом. Популяризация здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Обучать основным приемам техники игры в настольный теннис и тактическим действиям.

2. Способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции.

3. Воспитывать специальные способности (гибкость, быстрота, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности) для успешного овладения навыками игры.

Несмотря на внешнюю простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

В группы принимаются практически все желающие, имеющие разрешение врача, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации.

Программа рассчитана на детей 6- 18 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения (36 учебных недель) – 144 часов в год, 4 часа в неделю.

Занятия проводятся в следующем режиме: 9 месяцев- 2 раза в неделю по 2 академических часа (40 минут).

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Формы проведения занятий: групповые занятия, медико-восстановительные мероприятия, участие в показательных выступлениях и в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Направленность программы

Разработанная программа служит основой для эффективного построения подготовки спортивных резервов для настольного тенниса и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью.
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения.
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся.
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).
5. 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.
6. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Планируемые результаты обучения

К концу освоения модуля дети овладевают знаниями:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- технические приемы в настольном теннисе;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

К концу освоения модуля обучающиеся погружаются в практики и смогут

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладевать различными приемами техники настольного тенниса;
- овладевать основами судейства в теннисе;
- овладеют навыками общения в коллективе;
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера.
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ-спин справа по подставке справа;
- научатся делать топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ-спина справа по подрезке справа;
- освоят технику топ-спин слева по подрезке слева.

Способы проверки ожидаемых результатов:

- педагогический контроль с использованием методов педагогического наблюдения, опроса;
- открытые занятия;
- контрольные игры (проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям);
- соревнования.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный метод (беседа, диалог).
- наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом),
- практический (тренинг, упражнения),
- фронтальный и групповой методы,
- метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков.

Образовательные технологии

1. С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.
2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.
3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:
 - индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;

- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

Техническая оснащение спортивного зала

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал,
- ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы, теннисные сетки,
- набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков,
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый обучающийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь.

Характеристика педагогического состава

Педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу:

Стаж работы – нет требования, образование – среднее специальное или высшее, квалификационная категория – нет требований, пройдено повышение квалификации.

Должностные обязанности в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

- реализация дополнительной программы;
- разработка и внедрение в образовательный процесс новых дидактических разработок;
- побуждение обучающихся к самостоятельной работе, творческой деятельности;
- информационное сопровождение обучающихся при выполнении творческих проектов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
	Модуль 1. Теннис				
	Раздел 1.« Основы настольного тенниса»	44	2	40	эстирование. соревнование, практические итоговые занятия
	Раздел 2.« Техника и тактика игры в настольный теннис»	100	2	100	
	ИТОГО	144	4	140	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (Приложение)

Содержание по тематическим модулям

Модульная дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» состоит из двух модулей:

1 раздел – «Основы настольного тенниса» знакомит с правилами игры в настольный теннис, техникой основных ударов и подач в игре с партнёром, правилами содержания инвентаря и уход за ним, личной гигиеной спортсмена, понятием о физических качествах, их развитии, комплексом физических упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, общей выносливости, а также упражнениями для освоения техники игры.

2 раздел - «Техника и тактика игры в настольный теннис» знакомит с правилами применения тактических и технических действий игры.

1 модуль Основы настольного тенниса

Образовательная задача модуля: способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции.

Программа модуля

Тема	Темы занятий	Часы		
		Всего	Теор	Практ
1.	Введение в программу. Вводный инструктаж	1	1	-
2.	Исторические сведения и данные о развитии настольного тенниса. Рекорды настольного тенниса	1	1	-
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	
4.	Гигиена и режим дня спортсмена. Оборудование и инвентарь для игры	1	1	
5.	Психологическая подготовка спортсмена. ООП и специальная физическая подготовка			
6.	ОФП и специальная подготовка	30		30
7.	ООП и специальная подготовка	20		20
8.	Развитие реакции спортсмена	20		20
9.	Правила игры и их организация	10		10
10.	Игра в подачи	20		20
11.	Игры в одиночном разряде	20		20
12.	Игры в парах	10		10
13.	Индивидуальная работа	10		10
	Итого	144	4	140

Содержание программы 1 раздела

Тема 1. Введение в программу. Вводный инструктаж.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Инструктаж по ТБ.

Тема 2. Исторические сведения и данные о развитии настольного тенниса. Рекорды настольного тенниса

Теория: История развития настольного тенниса в мире и в нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Инициативность, самостоятельность и творческое

отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.

Тема 4. Гигиена и режим дня спортсмена. Оборудование и инвентарь для игры

Теория: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Практика: Контрольная работа «Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Вредные привычки. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего».

Тема 5. Психологическая подготовка спортсмена. ООП и специальная физическая подготовка

Теория: Средства и методы восстановления благоприятного психологического состояния спортсмена.

Практика: Развитие способности спортсмена владеть собой, своими чувствами, переживаниями, способности отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные формы психологических состояний, возникающих в условиях соревнований. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Тема 6. ОФП и специальная подготовка

Теория: Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП, как средство повышения функциональных возможностей, общей работоспособности.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития общей выносливости

Тема 7. ООП и специальная подготовка

Теория: Знакомство с методикой: общеразвивающих упражнений без предметов; с упражнениями для и рук плечевого пояса; с упражнениями, выполняющимися на месте и в движении; упражнениями для мышц шеи; упражнениями для туловища; в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища; упражнениями для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями; упражнениями с сопротивлением; упражнениями в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Практика: Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести:

- Упражнения для развития игровой ловкости.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Тема 8. Развитие реакции спортсмена.

Теория: Техника передвижений и выполнения элементов защиты и нападения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите и в нападении.

Практика: Выполнение основных приёмов технических действий в нападении и при противодействии в защите. Выполнение элементов техники на учебно-тренировочных занятиях. Соблюдение техники безопасности при выполнении элементов техники.

Тема 9. Правила игры и их организация

Теория: Правила соревнований в одиночных играх по круговой системе соревнований. Знакомство с олимпийской системой соревнований. Составление сетки соревнований. Судейская практика. Правила начала игры. Правила «передачи» мяча.

Тема 10. Игра в подачи

Теория: Правила игры в подачи. Способы осуществления благоприятной атаки.

Практика: Отработка приема подачи — одна из важнейших составных частей техники игры.

Тема 11. Игры в одиночном разряде

Теория: Правила игры при в одиночном разряде. Полноценный матч состоит из семи партий и продолжается до достижения одним из спортсменов суммарно четырех побед. В тоже время, каждая партия продолжается до достижения спортсменом одиннадцати очков, но при условии, что разница в счете игроков составляет не менее двух очков. Иначе, партия продолжается до тех пор, пока преимущество одного из игроков не достигнет двух очков. После каждой партии игроки в обязательном порядке меняются сторонами теннисного стола. Если игра достигает седьмой партии, то уже при наборе пяти очей любым из спортсменов, игроки меняются сторонами стола и затем продолжают игру.

Практика: Встреча соперников. Подача. Подбрасывание мяча с открытой ладони на высоту не ниже высоты сетки.

Тема 12. Игры в парах

Теория: Отличие парной игры в настольный теннис от одиночной. Правила парной игры. Дополнительные правила.

Практика: Отработка техники игры в парах.

2 раздел. Техника и тактика игры в настольный теннис

Образовательная задача: способствовать формированию навыков и приёмов техники игры в настольный теннис и тактических действий.

Программа модуля

Тема	Темы занятий	Часы		
		Всего	Теор	Практ
1.	Техника подачи «маятник»	2		2
2.	Техника удара «подставка» справа	3		3
3.	Техника удара «подставка» слева.	6	1	5
4.	Техника подачи прямым ударом.	4	1	3
5.	Техника выполнения подачи «веер» справа.	6	1	5
6.	Техника выполнения подачи «веер» слева.	6	1	5

7.	Техника выполнения удара «справа».	10		10
8.	Техника выполнения удара «срезка» слева.	10		10
9.	Техника выполнения удара «подрезка» справа.	10		10
10.	Техника выполнения удара «подрезка» слева.	10		10
11.	Техника выполнения удара «подставка». Техника выполнения удара «подставка» слева.	10		10
12.	Техника выполнения удара «накат» справа.	10		10
13.	Техника выполнения удара «накат» слева.	10		10
14.	Техника выполнения удара «подкрутка» справа.	10		10
15.	Техника выполнения удара «подкрутка» слева.	10		10
16.	Техника выполнения удара «топ-спин» справа.	10		10
17.	Техника выполнения удара «топ-спин» слева.	10		10
18.	Игры с применением всех технических ударов и подач	10		10
	Итого	144	4	140

Содержание программы 2 раздела

Тема 1. Техника подачи «маятник»

Теория: Знакомство с техникой подачи «маятник» справа.

Практика: Овладение техникой подачи «маятник» справа. Совершенствование подачи «маятник» справа.

Тема 2. Техника удара «подставка» справа

Теория: Знакомство с техникой удара «подставка» справа.

Практика: Овладение техникой удара «подставка» справа. Совершенствование техники удара подставка справа.

Тема 3. Техника удара «подставка» слева.

Теория: Знакомство с техникой удара «подставка» слева.

Практика: Совершенствование удара подставка слева и справа. Овладение техникой удара «подставка» слева.

Тема 4. Техника подачи прямым ударом.

Теория: Знакомство с техникой подачи прямым ударом.

Практика: Овладение техникой подачи прямым ударом. Совершенствование техники подачи прямым ударом.

Тема 5. Техника выполнения подачи «веер» справа.

Теория: Знакомство с техникой выполнения подачи веер справа.

Практика: Овладение техникой подачи веер справа. Совершенствование техники подачи веер справа.

Тема 6. Техника выполнения подачи «веер» слева.

Теория: Знакомство с техникой удара «веер» слева.

Практика: Овладение техникой подачи веер слева.

Совершенствование техники подачи веер слева.

Тема 7. Техника выполнения удара «справа».

Теория: Знакомство с техникой удара срезка справа.

Практика: Овладение техникой удара срезка справа.

Совершенствование техники удара срезка справа.

Тема 8. Техника выполнения удара «срезка» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнения удара срезка слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара срезка слева. Совершенствование техники удара срезка слева.

Тема 9. Техника выполнения удара «подрезка» справа.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара подрезка справа.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подрезка справа. Совершенствование техники удара подрезка справа.

Тема 10. Техника выполнения удара «подрезка» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара подрезка слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подрезка слева. Совершенствование техники выполнения удара подрезка слева.

Тема 11. Техника выполнения удара «подставка».

Теория: Знакомство с техникой выполнения удара подставка. Знакомство с техникой выполнение удара подставка слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подставка справа. Совершенствование техникой удара подставка справа. Овладение техникой выполнения удара подставка слева.

Совершенствование техники выполнения удара подставка слева.

Тема 12. Техника выполнения удара «накат» справа.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара накатом справа.

Практика: Овладение техникой выполнения удара накатом справа. Совершенствование техники выполнение удара накатом справа.

Тема 13. Техника выполнения удара «накат» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара накатом слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара накатом слева. Совершенствование техники выполнение удара накатом слева.

Совершенствование техники выполнение удара накатом справа и слева.

Тема 14. Техника выполнения удара «подкрутка» справа.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара подкрутка справа.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подкрутка справа. Совершенствование техники выполнение удара подкрутка справа.

Тема 15. Техника выполнения удара «подкрутка» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара подкрутка слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подкрутка слева. Совершенствование техники выполнение удара подкрутка слева.

Совершенствование техники выполнение удара подкрутка справа и слева.

Тема 16. Техника выполнения удара «топ-спин» справа.

Теория: Знакомство с техникой выполнения удара топ-спин справа.

Практика: Овладение техникой выполнения удара топ-спин справа. Совершенствование техники выполнения удара топ-спин справа.

Тема 17. Техника выполнения удара «топ-спин» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнения удара топ-спин слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара топ-спин слева. Совершенствование техникой выполнения удара топ-спин справа и слева.

Тема 18. Игры с применением всех технических ударов и подач

Практика: Игры с использованием всех изученных техник выполнения ударов.

Литература:

1. Белиц-Гейман С.М. Искусство тенниса. М., 1971.
2. Белиц-Гейман С.М. Теннис. М., 1981.
3. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. М., 1975.
4. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М., 1982.
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. Москва., 1980
6. Былеева л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры. М., 1974.
7. Матьцин О. В. «МВ» — современный метод тренировки // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991. — № 2.
8. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова — СПб., 1997.
9. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.
10. Фурман Р. Пинг-понг/ Р.Фурман, А.Гринвальд. - Ленинград, 1929
11. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. М—., 2000.