Департамент образования администрации Кстовского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №6 с кадетскими классами»

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
протокол № 5 от 27.08.2024 г.

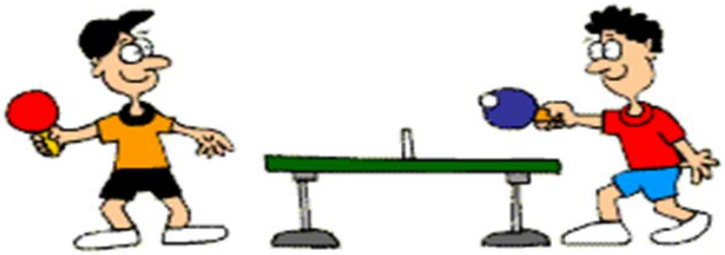
Утверждено
приказом № 104
от 28.08.2024 г.

Подписано цифровой подписью: МАОУ СШ 6
DN: cn=МАОУ СШ 6, o=Муниципальное автономное образовательное учреждение "Средняя школа №6 с кадетскими классами"; директор: Ващанова Г.В., ou= street: Чванова, д.15" city: "Кстово"; area: "Нижегородская", email=school6_08@mail.ru, c=RU
Дата: 2024.09.18 16:53:29 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности кружка «Настольный теннис»

возраст обучающихся: 10-15 лет

срок реализации: 1 год



Составитель:
Минахметов Д.О.
Учитель физической культуры

г.Кстово, 2024 год

	Содержание
1	Пояснительная записка
2	Цели и задачи программы
3	Содержание программы:
3.1	Учебный план дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Введение в обществознание»
3.2	Содержание учебно- тематического плана
4	Планируемые результаты освоения программы
5	Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
6	Условия реализации программы
7	Формы аттестации и контроля
8	Методические материалы к программе
9	Список литературы
10	Приложения
10.1	Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
10.2	Оценочные материалы
10.3	Приложения по выбору учителя (по желанию)

1.Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа *«Настольный теннис»* носит физкультурно – спортивную направленность

Актуальность программы.

Новизна программы

Программа учитывает интересы и способности учащихся. Созданные условия в процессе работы позволяют вовлечь каждого учащегося в активный познавательный процесс, постоянно испытывать свои интеллектуальные силы для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями. Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как в программу по физической культуре данный раздел не включён.

Отличительные особенности программы.

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятии и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

Педагогическая целесообразность программы

Определяется учетом возрастных особенностей учащихся, широкими возможностями социализации в процессе обучения, получением дополнительных знаний области физической культуры и спорта.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 10 до 15 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. Учащиеся набираются по желанию. Число учащихся в объединении 15-16 человек.

Формы организации образовательного процесса.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение всего учебного года с учетом планируемых мероприятий и интересов учащихся.

Срок освоения программы.

Программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 5-9 классов (1год обучения), желающих развивать свой двигательный потенциал, повышать умственную и физическую работоспособность, формировать социальные компетентности, разнообразить свой досуг.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов программы – 68 часа.

Режим занятий.

Работа кружка осуществляется 1 раз в неделю и включает в себя 2 занятия по 60 минут. Учебный год начинается 1 сентября текущего года и заканчивается 23 мая (в том числе занятия проводятся в каникулярное время)

2. Цели и задачи программы

Цель программы:раскрытие физического, умственного, нравственного, эстетического, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно-здорового досуга.

Задачи:

Образовательные:

• Обучение основам настольного тенниса;

• Подготовка квалифицированных спортсменов;

• Обучение техники и тактики игры.

Воспитательные:

• Воспитание отношения к настольному теннису как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;

• Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;

• Выработка умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

• Развитие стремления к самостоятельности;

• Развитие физических способностей: быстроты, координации ,силы, ловкости, выносливости, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;

• Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года).
2. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с изменениями от 01.07.2020г.).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 11.06.2022 N 154-ФЗ.).
4. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 11.06.2021 N 170-ФЗ) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Национальный проект "Образование" // Протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам

6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями от 18.07.2022г. № 568, зарегистрирован 17.08.2022 № 69675);

8. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642. С изменениями и дополнениями от 29.03.2019 г.).

9. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

10. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (ред.30.09.2020г. №533)

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

14. Постановление правительства Нижегородской области от 30.04.2014 года № 301 «Об утверждении государственной программы "Развитие образования Нижегородской области"» (с изменениями на 04.02 2019 г. №48)

15. Письмо Министерства просвещения РФ от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 "О сопровождении образования, обучающихся с ОВЗ и инвалидностью"

16. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 No09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 25.07.2016 No 09-1790 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного

инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности»)

18. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 No ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»)

19. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

20. Программа инновационного развития МАОУ СШ №6 «Наше завтра – духовность, образование, гражданственность» на 2020-2025 гг.

21. Рабочая программа воспитания МАОУ СШ №6.

3. Содержание программы

3.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Срок реализации программы: 1 год.

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Прак-тика		
1.	Теоретическая подготовка	2	2		Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
2.	Физическая подготовка	3	3	6	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
3	Способы перемещения	2	2	4	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
4	Атакующие удары	14	14	28	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
5	Защитные и промежуточные удары	10	10	20	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
6	Нормативы и соревнования	3	3	6	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
Всего по программе:		34	34	68		

3.2. Содержание учебно-тематического плана

1. Теоретическая подготовка

- Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни.

- Пути развития спорта в стране

- Техника настольного тенниса

- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.

- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.

- Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача»

- Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.

- Способы соединениях с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений.

- Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.

- Тренировка в домашних условиях: упражнение для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.

- Тренировка и совершенствование подач.

- Правила техники безопасности.

- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

2. Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения из легкой атлетики и гимнастики.

Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно – силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, волейбол.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

Свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево – вправо- вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;

- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении);

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

2. Принять участие во внутри школьных соревнованиях.

3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч, не менее 60 контрольных встреч.

№ п/п	Тема	Кол-во часов, дата		
1.	**Теоретическая подготовка**	**4**		
1.1	История развития настольного тенниса в России	2		
1.2	Правила игры и судейство в настольном теннисе	2		
2.	**Физическая подготовка**	**6**		
2.1	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты	2		
2.2	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	2		

2.3	Комбинации из освоенных элементов	2		
3.	**Способы перемещения**	**4**		
3.1	Основная стойка. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	2		
3.2	Выпадами, вперед, в сторону, назад	2		
4.	**Атакующие удары**	**28**		
4.1	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	2		
4.2	Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	2		
4.3	Подача накатом короткая и длинная	2		
4.4	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	4		
4.5	Топ- спин с верхним и с боковым вращением	4		
4.6	Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением	4		
4.7	Удар накатом по свече по опускающему мячу	4		
4.8	Удар накатом по свече по восходящему мячу	2		
4.9	Топ-спин удар	4		
5.	**Защитные и промежуточные удары**	**20**		
5.1	Подача с нижним вращением с права и с лева	2		
5.2	Срезка справа и с лева по всему столу	2		
5.3	Подрезка справа и слева	2		
5.4	Запилы с права и с лева	2		
5.5	Блок-удар, толчок	4		
5.6	Укороченные и длинные удары справа и с лева	4		
5.7	Подставка справа и слева	4		
6.	**Нормативы и соревнования**	**6**		
6.1	По технической и физической подготовке	2		
6.2	Участие в официальных соревнованиях	2		
6.3	Участие в турнирах и товарищеских встречах	2		
ИТОГО:		**68**		

4. Планируемые результаты освоения программы.

По окончанию курса внеурочной деятельности обучающиеся должны получить результаты

Личностные результаты:

• развитие любознательности и сообразительности;

• развитие целеустремленности, внимательности;

• развитие наглядно-образного мышления и логики;

• повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;

• способность к самооценке на основе критерия успешности;

• знание и применение основных моральных норм поведения;

• развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Метапредметные результаты:

• формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;

• освоение начальных форм рефлексии;

• формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;

• овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;

• формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;

• способность к самооценке на основе критерия успешности;

Предметные результаты

К концу года обучающиеся

***будут знать*:** историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

***будут уметь*:** правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

5. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Настольный теннис»

Год обучения	Месяц обучения																																Всего учебных недель	Всего часов по программе	
	сентябрь			октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май					теория	практика
	10.09-15.09	17.09-22.09	24.09-29.09	01.10-06.10	08.10-13.10	15.10-20.10	22.10-27.10	29.10-03.11	05.11-10.11	12.11-17.11	19.11-24.11	26.11-01.12	03.12-08.12	10.12-15.12	17.12-22.12		14.01-19.01	21.01-26.01	28.01-02.02	04.02-09.02	11.02-16.02	118.02-22.02	25.02-02.03	04.03-07.03	11.03-16.03	18.03-23.03	25.03-30.03	01.04-06.04	08.04-13.04	15.04-20.04	22.04-27.04	29.04-04.05	06.05-11.05	13.05-18.05	20.05-25.05			
1 год	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34		

Условные обозначения:

ведение занятий по расписанию

итоговая (промежуточная) аттестация

каникулярный период

6.Условия реализации (кабинет, площадки, оборудование…)

Занятия по данной программе проходят в кабинете, либо спортивном зале. Необходимое оборудование: теннисные столы, теннисные ракетки, мячи.

7. Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации

№ п/п	Год обучения	Формы проведения промежуточной аттестации	Формы проведения итоговой аттестации
1.	1 год обучения	Первенство по настольному теннису	Первенство по настольному теннису

Способы и формы определения результативности освоения программы

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: теоретический опрос, тестирование; практическая работа.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, за степень усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах:

Беседы по критериям выполнения письменных заданий

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Итоговая аттестация проводится по окончанию обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Настольный теннис».

Итоговая аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Итоговая аттестация учащихся может проводиться в следующей форме:

Участие в первенстве по настольному теннису школы

8. Методическое обеспечение

№ п/п	Разделы, темы	Форма занятия	Методы, технологии	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка					
1.	История развития настольного тенниса в России	Лекция	Словесный	Презентация	Устный опрос
2.	Правила игры и судейство в настольном теннисе	Лекция	Словесный		Практическое задание
	Физическая подготовка				
3	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты	Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
4	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
5	Комбинации из освоенных элементов	Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
	Способы перемещения				
6	Основная стойка. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	Практическое занятие.	Практический	Презентация	Практическое задание
7	Выпадами, вперед, в сторону, назад	Практическое занятие.	Практический	Презентация	Практическое задание
	Атакующие удары				
8	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
9-10	Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
11-12	Подача накатом короткая и длинная	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
13-14	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
15-16	Топ- спин с верхним и с боковым вращением	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание

17-18	Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением	Беседа. Практическое занятие.	Практический	Задания практической работы.	Практическое задание
19	Удар накатом по свече по опускающему мячу	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
20	Удар накатом по свече по восходящему мячу	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
21-22	Топ-спин удар	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
	Защитные и промежуточные удары				
23	Подача с нижним вращением с права и с лева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
24	Срезка справа и с лева по всему столу	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
25	Подрезка справа и слева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
26	Запилы с права и с лева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
27-28	Блок-удар, толчок	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
29-30	Укороченные и длинные удары справа и с лева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
31-32	Подставка справа и слева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
	Нормативы и соревнования				
33	По технической и физической подготовке	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
34	Участие в официальных соревнованиях	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
35	Участие в турнирах и товарищеских встречах	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание

9. Список литературы:

Литература для учителя

1. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.
2. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.
3. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 2002.
4. Барчукова Г. В. Программа дисциплины «настольный теннис» федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура» по специальности 02230 «Физическая культура и спорт» / Г. В. Барчукова, О.В.Матыцин — М., 2002.

Литература для ученика

1. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
2. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.