

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа муниципального образования
п. Михайловский Саратовской области»
413540, Саратовская область, поселок Михайловский, ул. Михайловская, д. 35.**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета муниципального
учреждения дополнительного
образования
«Спортивная школа
муниципального образования
п. Михайловский»
№ 1 от «01» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального учреждения
дополнительного образования

«Спортивная школа
муниципального образования
п. Михайловский»

Д.А. Петрова

Приказ № 71 от «01» сентября 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Разработчик программы:
тренер-преподаватель
Воробьев Алексей Николаевич

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

п. Михайловский
2025 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Общая характеристика программы/пояснительная записка

- Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису разработана на основе:
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
 - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
 - приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Выбор спортивной игры – настольный теннис – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Программа направлена на развитие личности ребенка, развитие мотивации к занятию спортом, профилактику асоциального поведения.

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 ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

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. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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. Очень важно, чтобы обучающийся мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. В условиях общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным

среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность – позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы:

- образовательная программа «Настольный теннис» имеет спортивно-оздоровительную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.
- в процессе обучения включены занимательные, развивающие игры;
- в процессе ознакомления с настольным теннисом широко используются рассказы, показы;
- на практических занятиях обучающие играют в режиме онлайн, что еще больше повышает их интерес к игре;
- программой предусмотрена сочетание групповых занятий с индивидуальным подходом к ребенку.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на обучающихся 7-17 лет. Срок освоения программы: один год.
Количество учебных часов -144.

Форма обучения по программе «Настольный теннис» групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.
Уровень программы: ознакомительный. Режим занятий: проводятся с периодичностью 2 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:
в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности

Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы – постоянный. Условия набора обучающихся: группы формируются на условиях свободного набора, допускаются совместные занятия детей разного возраста и разного пола в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учетом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого.

Обучающиеся принимаются в группы по заявлению родителей (законных представителей) при отсутствии медицинских противопоказаний.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических и личностных качеств, оздоровление и укрепление организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

- обучать теоретическим основам игры в настольный теннис;
- формировать практические умения и навыки по настольному теннису;
- обучать технике и тактике настольного тенниса;
- формировать навыки получения новых знаний в настольном теннисе.

Развивающие: развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; развивать волю к победе.

Воспитывающие:

- овладевать общечеловеческими ценностями и принимать их,
- сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни,
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность, формировать способность самооценки самоконтролю.

1.3. Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «Настольный теннис» составляет 144 часа.

Требования к формированию тренировочных групп и объёму недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учётом этапов подготовки (в академических часах).

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)	Возраст
Ознакомительный	год	15-20	25	4	7-17

Содержание программы

Краткое описание содержания программного материала.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Привлечение к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Программный материал:

1. Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития вида спорта, спортивный инвентарь;
- правила поведения обучающихся на тренировочных занятиях;
- правила содержания спортивного инвентаря;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для обучающегося;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

2. Практическая подготовка:

2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в настольном теннисе - мышц туловища, ног, рук.

2.3. Техничко-тактическая, интегральная подготовка.

На возрастном уровне на этапах начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и подбор упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения упражнений;
- броски в стену и ловля теннисного мяча после отскока;
- различные виды жонглирования.

Календарный учебный график Спортивно – оздоровительный этап

Спортивно – оздоровительный этап						
Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
Теоретическая часть						
сентябрь			беседа	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	Собеседование , опрос
октябрь			беседа	1	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	Собеседование , опрос
ИТОГО часов теоретической части				2		
Практическая часть						
Сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	30	Общая и специальная физическая подготовка	наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	40	Техническая подготовка	наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	40	Тактическая подготовка	наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	22	Игровая подготовка	Игры, соревнования
Сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	10	Соревнования	Товарищеские встречи, игры, соревнования
ИТОГО часов практической части				142		
Общее количество часов				144		

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь: наличие спортивного зала, теннисные столы, наборы ракеток, мячи для настольного тенниса.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные плакаты; видеофильмы; журналы и справочники, электронные носители.

Кадровое обеспечение:

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры - преподаватели, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Прежде чем начать учебный процесс, планировать и проводить тренировочные занятия по настольному теннису тренер-преподаватель должен знать и учитывать:

- *уровень физического развития юных спортсменов;*
- *биологические особенности организма;*
- *особенности адаптации к нагрузкам.*

Организуя образовательный процесс тренеры-преподаватели используют следующие **методы обучения:**

- **Словесный** – подача нового материала;
- **Наглядный** – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
- **Практический** – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- **Демонстрационный** – показ моделей, предметов, презентаций.
- **Метод стимулирования познавательного интереса.**
- **Наблюдение и анализ.**
- **Иллюстративный** – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.
- **Практические и теоретическое.**

Обще-подготовительные упражнения применяются для разносторонней подготовки обучающегося. Они способствуют становлению технических и тактических навыков и росту необходимых физических качеств, повышению общей работоспособности, ускорению восстановления после нагрузки.

Специально-подготовительные упражнения включают в себя элементы соревновательных действий, а также сходные с ними по характеру проявления способностей. Создаются эти упражнения с таким расчетом, чтобы избирательно воздействовать на отдельные стороны подготовленности теннисиста, усиливая это воздействие.

Тренировочные формы соревновательного упражнения - это тоже целостные игровые действия, но выполняемые с меньшим накалом психической напряженности. Их можно считать модельными формами собственно соревновательного упражнения.

Собственно соревновательные упражнения это сама игра в реальных условиях спортивного соревнования в полном соответствии с правилами. Соревнования являются действенным средством повышения спортивного мастерства, без них невозможен процесс совершенствования.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Целью тренировочного процесса должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности. Добиться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности и единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия.

Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов. Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; четкая творческая организация тренировочной работы; формирование и укрепление коллектива; правильное моральное стимулирование; пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов; эстетическое оформление спортивного зала. В спортивных школах, в тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Большую помощь в идейном воспитании юных спортсменов окажут встречи с известными

спортсменами. Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности. Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества.

Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

Система контроля и зачетные требования Программы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце обучения. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по теннису. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма зачетов: мини-соревнования

Оценка результативности освоения программы проводится в начале, в середине и конце программы в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация предусматривает один раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения (апрель-май) и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- открытого занятия;

Аттестация проводится аттестационной комиссией Спортивной школы, утверждаемой приказом директора. Порядок проведения аттестации, регламент работы аттестационной комиссии и ее состав определяются локальным нормативным актом Спортивной школы.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке.

Контрольные нормативы ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30с (не менее 15 раз)

	Прыжки через скакалку за 30 (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30с (не менее 30 раз)
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – Москва: Ф и С, 2005.
2. Амелин, А.Н. Современный настольный теннис. – Москва: Ф и С, 1982.
3. Байгулов, Ю.П. Основы настольного тенниса. – Москва: Ф и С, 1979.
4. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех. – Москва: Ф и С, 2008.
5. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002.
6. Барчукова, Г.В., Богушас, В.М., Матыцин, О.В. Теория и методика настольного тенниса. – Москва: Фис, Академия, 2006.
7. Барчукова, Г.В. Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – Москва: Дивизион, 2015.
8. Вартанян, М.М. Бесконечный полет теннисного шарика. – Магнитогорск: Магнитог. Дом печати, 2008.
9. Жданов, В. Жданов И. Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – Москва: Спорт, 2015.
10. Команов, В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – Москва: Информпечать, 2012.
11. Команов, В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – Москва: Советский Спорт, 2014.
12. Команов, В.В. Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – Москва: Спорт, 2017.
13. Команов, В.В. Вартанян М.М. Беседы о настольном теннисе. – Москва: Информпечать, 2010.
14. Матыцин, О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. – Москва: РГАФК, 1995.
15. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. – Москва: Спорт, 2016.
16. Фримерман, Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – Москва: Олимпия Пресс, 2005.
17. Худиец, Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – Москва: Vistasport, 2005.

Список литературы для детей

1. Амелин, А.Н. Пашинин В.А. Настольный теннис. — Москва: ФиС 1980.
2. Байгулов, Ю.П. Основы настольного тенниса — Москва: ФиС 1979.
3. Захаров, Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. — Ярославль: Верхнее-Волжское кн. Из-во, 1990.
4. Настольный теннис. Правила соревнований. — Москва: ФиС 1988.

Список литературы для родителей

1. Амелин, А.Н. Пашинин В.А. Настольный теннис. — Москва: ФиС 1980.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. — Москва: ФиС, 2000.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ П.
МИХАЙЛОВСКИЙ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ"

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ П.
МИХАЙЛОВСКИЙ САРАТОВСКОЙ
ОБЛАСТИ"
Дата: 2025.09.07 19:07:03 +04'00'