

**казенное общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Сургутская школа с профессиональной подготовкой  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

Утверждена:  
приказом №148  
от 29 августа 2024г.

Согласована:  
Управляющим советом  
протокол № 1  
от 28 августа 2024г.

Рассмотрена:  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 28 августа 2024г.

**АДАптированная дополнительная  
Общеобразовательная (общеразвивающая) программа**

**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 9-16 лет

Количество часов в год: 153 часа

Педагог, реализующий программу: Вальчугов Сергей Петрович

г. Сургут  
2024 год

## Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» разработана Вальчуговым С.П., педагогом дополнительного образования КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой».

Программа является модифицированной, разработана на основе Программы по настольному теннису О.А. Гриненко, Москва 2016 г., предназначена для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Данная программа разработана на два года и рассчитана для обучающихся 5-8 классов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа 153 часа в год.

В дни карантина и активированные дни адаптированная дополнительная общеобразовательная программа реализуется в полном объеме, используя дистанционную форму обучения.

В объединение «Настольный теннис» обучающиеся принимаются по письменному заявлению родителей (законных представителей), с учетом желания детей и медицинского допуска.

## Актуальность и новизна

Обучающиеся с ОВЗ требуют особого внимания со стороны преподавателей физической культуры. С одной стороны, дети, которые обучаются в школах разных видов, имеют различные физиологические дефекты, при которых обычные уроки физической культуры невозможны. С другой стороны, именно этим детям необходима физическая нагрузка, адекватная их заболеваниям, дающая шанс противостоять недугу. В спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе в КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой» особое место отводится двум направлениям: первое – это физкультурно-оздоровительное, второе – спортивно-массовое.

Создание условий для реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья является одной из приоритетных задач развития образования Югры. Обучение детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья регламентируется более чем 40 нормативными актами Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, в соответствии с которыми дети данной категории обеспечиваются медико-психологическим сопровождением и специальными условиями для обучения в образовательных учреждениях общего типа, а при наличии соответствующих показаний – в специальных дошкольных учреждениях, школах и школах-интернатах.

Занятия настольным теннисом - один из популярных видов спорта.

Занятия являются общедоступными благодаря разнообразию видов координационных упражнений и движений, большому количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься в любое время года.

С целью реабилитации и социализации данной категории детей ежегодно в рамках программы «Дети Югры» проводятся Российские, окружные, городские соревнования по настольному теннису для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Содержание Адаптированной дополнительной общеобразовательной программы по настольному теннису направлена на пропаганду здорового образа жизни среди детей и подростков, на формирование у подрастающего поколения основных норм и правил социума.

Основой упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки и дополнительные упражнения для укрепления мышц ног, и мышечного корсета.

При составлении программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по настольному теннису.

**Педагогическая целесообразность:** занятия в секции по настольному теннису оказывают на детей с ОВЗ огромное воспитывающее воздействие. Спортивная группа становится коллективом, активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально – волевых качеств личности.

### **Цели:**

- оказание комплексной психолого-педагогической и социальной помощи и поддержки обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и их родителям (законным представителям) в системе дополнительного образования;
- коррекция ограничений, связанных с физическим и/или психическим развитием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при освоении дополнительных общеобразовательных программ.

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности настольному теннису;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях настольным теннисом;

#### **развивающие:**

- развить тактические навыки и умения игры;
- развить физические и специальные качества;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;

#### **воспитательные:**

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Программа ориентирована на сохранение и поддержание в норме физических качеств, а также формирование здорового образа жизни занимающихся. При правильной организации тренировочного процесса по настольному теннису, занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат средством восстановления физических сил, а также сплочению в коллективе.

Одновременно с этим на всех этапах тренировки решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности развития детей, что позволяет заложить основы правильных двигательных навыков. В среднем школьном возрасте умеренная возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании **первого года** обучения обучающиеся должны:

#### **Знать:**

- основы истории развития настольного тенниса в России;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии настольным теннисом и правила его предупреждения.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

По окончании **второго года** обучения обучающиеся должны:

#### **Знать:**

- особенности развития избранного вида спорта;
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

#### **Уметь:**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности;
- в повседневной жизни включать занятия спортом в активный отдых и досуг;
- организовать самостоятельно занятия мини-футболом с группой товарищей.

Важное место в реализации программы отводится контролю. Этап контроля важен не только как механизм сбора информации в тренировочном процессе, а так же, как инструмент в достижении поставленных целей.

Контроль в рамках реализации программы носит мотивационно - стимулирующий и корригирующий характер.

#### **Виды контроля:**

Текущий контроль - для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия.

Этапный (промежуточный) контроль - для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или полугодия.

Итоговый контроль - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

#### **Оценка достижения результатов**

Оценка достижения результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного контроля, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ (тестирование физических качеств обучающихся), сдачи контрольных нормативов (Приложение 1).

#### **Основными методами оценки являются:**

- **метод наблюдения.** Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.

Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

- **вызов.** Метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

- **упражнения.** Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками.

- **комбинированный.** Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

### Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов по каждой теме и разделу адаптированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по настольному теннису является сдача специализированных нормативов по настольному теннису, а также выступления занимающихся на соревнованиях городского и регионального уровней.

#### Учебно-тематический план на 1 год обучения

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>6</b>
1.1	Правила техники безопасности при занятии по настольному теннису	1,5
1.2	Гигиенические требования к занимающимся	1,5
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1,5
1.4	Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств.	1,5
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка:</b>	<b>147,0</b>
2.1	Общая физическая подготовка	30
2.2	Специальная физическая подготовка	28,5
2.3	Техническая подготовка	54,5
2.4	Игровая подготовка	18,0
2.5	Тактическая подготовка	16,0
<b>Всего часов</b>		<b>153,0</b>

#### Учебно-тематический план на 2 год обучения

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>6</b>
1.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности при занятии по настольному теннису.	1,5
1.2	Гигиенические требования к занимающимся.	1,5
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1,5
1.4	Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств.	1,5
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка:</b>	<b>147</b>
2.1	Правильное и быстрое передвижение у стола	18
2.2	Отработка технических элементов	50,5
2.3	Игровая подготовка	27
2.4	Тактическая подготовка	61,5
<b>Всего часов</b>		<b>153</b>

## Содержание изучаемого курса

Программный материал	Содержание обучения	Основные требования к знаниям и умениям обучающихся в конце изучаемой темы
<p><b>Теоретическая подготовка:</b> Правила техники безопасности при занятии по настольному теннису</p> <p>Гигиенические требования к занимающимся</p> <p>Влияние физических упражнений на организм спортсмена</p> <p>Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств.</p>	<p>Поведение, техника безопасности, оказание первой медицинской помощи при травмах.</p> <p>Спорт и здоровье. Питание, личная гигиена. Особенности одежды на занятиях по настольному теннису. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена сна. Значение водных процедур.</p> <p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей.</p> <p>Основы ходьбы, бега. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Техника владения ракеткой. Правила проведения соревнований по настольному теннису. Воспитание нравственных и волевых качеств.</p>	<p>Знать правила проведения соревнований по настольному теннису в различных ее дисциплинах.</p> <p>Знать общие знания о гигиене.</p> <p>Знать влияние физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Знать общие понятия о физических упражнениях.</p>
<p><b>Практическая подготовка:</b> Общая физическая подготовка</p>	<p>Физподготовка. Челночный бег, подвижные игры, изучение упражнения «квадрат». Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, «контроль владения ракеткой». Отработка техники передвижения у стола: остановка прием мяча. Передвижение вправо-влево, вперед-назад, повороты, удары по мячу. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.</p>	<p>Правильно выполнять физические упражнения</p>

Специальная физическая подготовка	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Жонглирование мячом с последующим ударом, изучение новых технических приемов. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	Технически правильно выполнять упражнения.
Техническая подготовка	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. Специальные упражнения. Чеканка мяча. Изучение технических приемов, прием мяча.  Двусторонняя учебная игра.	Технически правильно выполнять упражнения.
Игровая подготовка	Развитие координационных способностей. Жонглирование + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	Знать правила игр.
Тактическая подготовка	Поддачи. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжков. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	Правильно выполнять физические упражнения

### Кадровые ресурсы

Адаптированную дополнительную общеобразовательную программу «Настольный теннис» реализует педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, подтвержденное дипломом.

### Методическое обеспечение программы.

В реализации программы по настольному теннису используются следующие методы:

- словесный метод – включает в себя рассказ, беседу, объяснение основных понятий, терминов, правил игры «настольный теннис»;
- практический метод – включает в себя: специализированные упражнения, направленные на овладение навыками игры в настольный теннис, а также конкретными техническими действиями с мячом; практические занятия, направленные на отработку и совершенствование полученных умений и навыков игры в настольный теннис, тестирование физических качеств;
- наглядный метод – включает в себя демонстрацию технических, тактических приемов игры в настольный теннис, а также наглядный показ специальных, подводящих упражнений с мячом.

## Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Тренажерный зал
3. Ракетки -15 шт.
4. столы теннисные -3 шт.
5. Мячи баскетбольные -5 шт.
6. Мячи набивные-3 шт.
7. Скакалки-10 шт.
8. Секундомер – 1 шт.
9. Мяч для настольного тенниса-15 шт.



## Шкала оценки уровня физической подготовленности

<b>Общая физическая подготовка</b>				
<b>Возраст (лет)</b>	<b>уровень</b>	<b>ОФП</b>		
		<b>Бег 30м.</b>	<b>Отжимание в упоре лежа</b>	<b>Прыжок в длину с места</b>
9-10	Высокий	6.1	10	160
	Средний	6.2	9	154
	Низкий	6.3	7	148
11-12	Высокий	6.0	12	164
	Средний	6.1	10	160
	Низкий	6.2	8	156
13-14	Высокий	5.9	15	170
	Средний	6.0	12	166
	Низкий	6.1	10	162
15-16	Высокий	5.8	17	176
	Средний	5.9	15	172
	Низкий	6.0	13	168
<b>Специальная физическая подготовка</b>				
<b>Возраст (лет)</b>	<b>уровень</b>	<b>СФП</b>		
		<b>Челночный бег 3x10м</b>	<b>Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя</b>	<b>Прыжок вверх с места со взмахом рук</b>
9-10	Высокий	8.8	310	31
	Средний	8.9	280	29
	Низкий	9.0	250	27
11-12	Высокий	8.7	380	33
	Средний	8.8	350	31
	Низкий	8.9	320	29
13-14	Высокий	8.6	440	35
	Средний	8.7	380	33
	Низкий	8.8	340	28
15-16	Высокий	8.5	490	37
	Средний	8.6	465	35
	Низкий	8.7	416	32

**Календарно-тематическое планирование**  
**(1 год обучения год обучения)**

№	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)	Тема занятия	Кол-во часов
<b>I полугодие</b>				
<b>Теоретическая подготовка- 6ч</b>				
1			Вводное занятие. Правила техники безопасности при занятии по настольному теннису	1,5
2			Гигиенические требования к занимающимся	1,5
3			Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1,5
4			Изучение правил игры «Настольный теннис»	1,5
<b>Практическая подготовка – 147ч</b>				
<b>Общая физическая подготовка</b>				<b>15</b>
5			Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	1,5
6			Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	1,5
7			Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	1,5
8			Упражнения для воспитания выносливости	1,5
9			Упражнения для воспитания выносливости	1,5
10			Упражнения для воспитания выносливости	1,5
11			Упражнения для воспитания координационных способностей	1,5
12			Упражнения для воспитания координационных способностей	1,5
13			Упражнения для воспитания координационных способностей	1,5
14			Упражнения для воспитания координационных способностей	1,5
<b>Специальная физическая подготовка</b>				<b>12.0</b>
15			Передвижение возле стола вперед, назад, в сторону	1,5
16			Передвижение возле стола вперед, назад, в сторону	1,5
17			Рисовать ракеткой круг, восьмерку, полукруг (влево-вправо)	1,5
18			Рисовать ракеткой круг, восьмерку, полукруг (влево-вправо)	1,5
19			Энергично переворачивать ракетку одной рукой, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса.	1,5
20			Энергично переворачивать ракетку одной рукой, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса.	1,5

21			Игры на развитие элементарного чувства мяча: "Останови мяч", Мяч соседу", "Горячая картошка", "Гонка мячей"	1,5
22			Игры на развитие элементарного чувства мяча: "Останови мяч", Мяч соседу", "Горячая картошка", "Гонка мячей"	1,5
<b>Техническая подготовка</b>				<b>27</b>
23			Способы держания (хватки) ракетки	1,5
24			Способы держания (хватки) ракетки	1,5
25			Удар с верхним вращением	1,5
26			Удар с верхним вращением	1,5
27			Удар с верхним вращением	1,5
28			Удар с нижним вращением	1,5
29			Удар с нижним вращением	1,5
30			Удар с нижним вращением	1,5
31			Удар против длинной подачи "подрезкой"	1,5
32			Удар против длинной подачи "подрезкой"	1,5
33			Удар против длинной подачи "подрезкой"	1,5
34			Подача мяча "подрезкой"	1,5
35			Подача мяча "подрезкой"	1,5
36			Подача мяча "подрезкой"	1,5
37			Подача с боковым вращением мяча	1,5
38			Подача с боковым вращением мяча	1,5
39			Подача с боковым вращением мяча	1,5
40			Игры на развитие элементарного чувства мяча: "Останови мяч", Мяч соседу", "Горячая картошка", "Гонка мячей"	1,5
<b>Тактическая подготовка</b>				<b>9</b>
41			Атаке на своей подаче	1,5
42			Атака на своей подаче	1,5
43			Атака на подаче противника	1,5
44			Атака на подаче противника	1,5
45			Атака с перехватом инициативы	1,5
46			Атака с перехватом инициативы	1,5
47			Игра в парах	1,5

48			Игра в парах	1,5
<b>II полугодие</b>				
<b>Игровая подготовка</b>				<b>9</b>
49			Игра только ударами «накат»	1,5
50			Игра только ударами «накат»	1,5
51			Игра против защиты «подрезками»	1,5
52			Игра против защиты «подрезками»	1,5
53			Игра в парах	1,5
54			Игра в парах	1,5
<b>Общая физическая подготовка</b>				<b>15</b>
55			Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	1,5
56			Игры с элементами тенниса	1,5
57			Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	1,5
58			Упражнения для воспитания выносливости	1,5
59			Игры с элементами тенниса	1,5
60			Упражнения для воспитания выносливости	1,5
61			Упражнения для воспитания координационных способностей	1,5
62			Игры с элементами тенниса	1,5
63			Упражнения для воспитания координационных способностей	1,5
64			Игры с элементами тенниса	1,5
<b>Специальная физическая подготовка</b>				<b>16,5</b>
65			Упражнения с предметами для развития мышц туловища	1,5
66			Упражнения с предметами для развития мышц туловища	1,5
67			Упражнения с предметами для развития мышц туловища	1,5
68			Упражнения с предметами для развития мышц нижних и верхних конечностей	1,5
69			Упражнения с предметами для развития мышц нижних и верхних конечностей	1,5
70			Упражнения с предметами для развития мышц нижних и верхних конечностей	1,5
71			Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног	1,5
72			Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног	1,5
73			Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног	1,5
74			Игры с элементами тенниса	1,5

75		Игры с элементами тенниса	1,5
76		Обучение техники подачи мяча правой стороной ракетки	1,5
77		Обучение техники подачи мяча правой стороной ракетки	1,5
78		Обучение техники подачи мяча толчком правой стороной ракетки - по прямой и по диагонали теннисного стола.	1,5
79		Обучение техники подачи мяча толчком правой стороной ракетки - по прямой и по диагонали теннисного стола.	1,5
80		Обучение техники подачи толчком мяча левой стороной ракетки	1,5
81		Обучение техники подачи толчком мяча левой стороной ракетки	1,5
82		Совершенствование подачи мяча правой и левой стороной ракетки.	1,5
83		Совершенствование подачи мяча правой и левой стороной ракетки.	1,5
84		Совершенствование подачи мяча правой и левой стороной ракетки.	1,5
85		Освоение произвольной игры толчком мяча справа и слева.	1,5
86		Освоение произвольной игры толчком мяча справа и слева.	1,5
87		Освоение произвольной игры толчком мяча справа и слева.	1,5
88		Совершенствование игры с элементами подставки справа по всему теннисному столу.	1,5
89		Совершенствование игры с элементами подставки справа по всему теннисному столу.	1,5
90		Совершенствование игры с элементами подставки справа по всему теннисному столу.	1,5
91		Обучение игре в «вертушку» с отбиванием мяча подставой справа.	1,5
92		Обучение игре в «вертушку» с отбиванием мяча подставой справа.	1,5
93		Обучение игре в «вертушку» с отбиванием мяча подставой справа.	1,5
94		Сдача нормативов ОФП	1,5
95		Сдача нормативов СФП	1,5
96		Сдача нормативов по жонглированию мяча на ракетке	1,5
97		Сдача нормативов по жонглированию мяча на ракетке	1,5
98		Сдача нормативов по техники выполнения: толчка мяча левой стороной ракетки и подачи слева	15
99		Сдача нормативов по техники выполнения: толчка мяча левой стороной ракетки и подачи слева	1,5
100		Сдача нормативов по техники выполнения: толчка мяча правой стороной ракетки и подачи справа	1,5
101		Игра в парах	15
102		Игра в парах	1,5
<b>Итого: 153ч</b>			

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис М.; ФиС 2002г
2. Амелин А.Н., Пашин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта) ФиС 1979г
3. Барчуков Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис. Примерная программа подготовки М. Советский спорт 2004г
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М. ФиС 2009г
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис М. Физкультура и спорт 2000г
6. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Молдаванскэ 1073г
7. Гриненко О.А. Программы по настольному теннису, Москва 2016 г.,

