

ПУБЛИЧНОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ БАЗА ТРАЛОВОГО ФЛОТА
(ПАО «ПБТФ»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор универсального
спортивного комплекса
«Преображение»
ПАО «ПБТФ»



Полякова А.А.

Протокол от «15» сентября 2023г. № 19

ШКОЛА НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации программы: 10 месяцев

Парфёнов Вячеслав
Сергеевич,
преподаватель
физической культуры,
председатель ЦМК ФК
КСД ВВГУ

пгт. Преображение
2023

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Школа настольного тенниса» (далее – программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «настольный теннис» в спортивной школе посёлка Преображение.

Актуальность программы заключается в положительном воздействии физических нагрузок на всестороннее развитие детей средствами игры в настольный теннис. Настольный теннис доступен каждому. Им можно заниматься как на улице, так и в закрытых помещениях. Динамичная игра увлекает не только взрослых, но и детей. Занятия настольным теннисом воздействуют на укрепление и оздоровление организма школьников. У детей развиваются координация, выносливость, тренируется сердечно-сосудистая система.

Помимо развития физических качеств занятия настольным теннисом формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Уровень программы: стартовый.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы – школьники посёлка Преображение возраста 13 - 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Условия набора группы – принимаются все желающие пройти обучение игре настольный теннис на стартовом уровне. Наполняемость в 1 группе от 10 до 20 человек.

Срок реализации программы (срок обучения) – 10 месяцев.

Общее количество часов в год – 157.

Годовой учебный план рассчитан на 40 недель.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Форма проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, открытые занятия для родителей, показательные занятия для малышей, любительские турниры, мастер-классы.

По типу занятия могут быть тренировочными, теоретическими, ознакомительными, подготовительными, практическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: Количество занятий – 4 раза в неделю по 45 мин 1 занятие.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств у детей возраста 13-17 лет посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Сформировать социальную активность обучающихся;
2. Воспитать морально-этические и волевые качества обучающихся;
3. Сформировать чувства стремления к обучению, приобретению и совершенствованию навыков игры в настольный теннис.
4. Сформировать у обучающихся устойчивый интерес к активному образу жизни средствами игры в настольный теннис.
5. Сформировать у обучающихся соревновательный дух через практику участия в пробных турнирах.

Развивающие:

1. Развить основные физических качества: выносливость, быстроту, координацию движения, силу.
2. Развить мыслительные процессы.
3. Укрепить здоровье занимающихся.
4. Развить коммуникативные навыки.

5. Развить лидерские качества, чувства ответственности.

Обучающие:

1. Познакомить с историей появления игры, с олимпийскими чемпионами, с чемпионами Приморского края.
2. Обучить основам игры в настольный теннис.
3. Обучить общеразвивающим и специальным упражнениям.
4. Обучить основным тактическим приёмам.
5. Обучить решению тактических задач.
6. Обучить составлению комплексов упражнений для разминки и восстановления после занятий.
7. Обучить правилам участия в турнирах.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Названия разделов, тем	Количество			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	13	13	0	
1.1.	Техника безопасности на тренировке	1	1	0	Опрос
1.2.	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1	0	Викторина
1.3.	Знакомство с настольным теннисом	3	3	0	Опрос
1.4.	Развитие настольного тенниса в России	1	1	0	Опрос
1.5.	Олимпийские чемпионы. Чемпионы Приморского края.	3	3	0	Викторина
1.6.	Правила игры в настольный теннис	2	2	0	Тест
1.7.	Организация соревнований	2	2	0	Опрос
2.	Физическая подготовка	134	6	128	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	44	0	44	

2.1.1.	Общеразвивающие, специальные упражнения для игры в настольный теннис	20	0	20	Мониторинг
2.1.2.	Кардио упражнения на гребных тренажёрах, велотренажёрах. Упражнения с использованием степ-платформ.	6	0	6	Мониторинг
2.1.3.	Упражнения на выносливость	6	0	6	Мониторинг
2.1.4.	Упражнения на координацию, гибкость	6	0	6	Мониторинг
2.1.5.	Функциональные упражнения с весом собственного тела	6	0	6	Мониторинг
2.2.	Специальная физическая подготовка	37	0	37	
2.2.1.	Специальные упражнения	25	0	25	Мониторинг
2.2.2.	Подвижные игры	12	0	12	Мониторинг
2.3.	Технико-тактическая подготовка	45	6	39	
2.3.1.	Техническая подготовка	24	3	21	Тестирование, турниры
2.3.2.	Тактическая подготовка	21	3	18	Тестирование, турниры
2.4.	Игровая подготовка	8	0	8	Мониторинг
3.	Контрольные нормативы	4	1	3	Мониторинг
4.	Турниры	6	0	6	Мониторинг
Итого:		157	20	137	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1. Тема: Техника безопасности на тренировках

Теория. Форма одежды занимающихся, правила поведения во время занятия. Правила техники выполнения упражнений.

Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований. Правила техники выполнения упражнений.

1.2. Тема: Спортивный инвентарь и оборудование

Теория. Спортивный инвентарь: стол, мяч, сетка, ракетка, тренажёр для настольного тенниса. Правила содержания инвентаря.

1.3. Тема: Знакомство с настольным теннисом.

Теория. Особенности занятий настольным теннисом.

1.4. Тема: Развитие настольного тенниса в России

Теория: История появления данного вида спорта, история развития настольного тенниса в России.

1.5.Тема: Олимпийские чемпионы. Чемпионы Приморского края.

Теория. Олимпийские чемпионы. Чемпионы Приморского края. Истории успеха чемпионов.

1.6. Тема: Правила игры в настольный теннис

Теория. Правила игры в настольный теннис. Действующие правила игры, терминология.

1.7. Тема: Организация соревнований

Теория. Организация соревнований в месте проведения, составление программы мероприятия. Оборудование места соревнований, протоколы, необходимый инвентарь.

2. Раздел: Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1.1. Тема: Общеразвивающие, специальные упражнения для игры в настольный теннис

Практика. Упражнения на укрепление мышц ног, спины, рук: приседания, бег с использованием координационной лестницы, гиперэкстензия, упражнения с использованием утяжеления (гантели), упражнения с ракеткой.

2.1.2. Тема: Кардио упражнения на гребных тренажёрах, велотренажёрах. Упражнения с использованием степ-платформ

Практика. Упражнения на гребных тренажёрах с регулированием нагрузки на силу, выносливость. Упражнения на велотренажёрах на укрепление мышц ног (выставление необходимого сопротивления на педалях). Упражнения с использованием степ-платформ: подскоки, прыжки с касанием степ-платформы, приседания, выпады, зашагивания, отжимания.

2.1.3. Тема: Упражнения на выносливость

Практика. Упражнения с весом собственного тела: приседания с выпрыгиванием, бег, динамичная планка, связки упражнений: динамичная планка с отжиманием.

2.1.4. Тема: Упражнения на координацию, гибкость

Практика. Упражнения с использованием степ-платформ, упражнения с использованием набивных мячей, скакалок. Упражнения с использованием гимнастических матов (упражнения на гибкость). Работа в парах с партнёром.

2.1.5. Тема: Функциональные упражнения с весом собственного тела

Практика. Упражнения с весом собственного тела: выпады, приседы, отжимания.

2.2. Специальная физическая подготовка

2.2.1. Тема: Специальные упражнения

Практика. Специальные упражнения, направленные на развитие координации (упражнения с использованием босу, степ-платформ), скорости, на укрепление мышц кисти рук (отработка ударов с тренажёром, работа в парах, суставные упражнения на укрепление связок), на развитие выносливости мышц ног (упражнения с использованием координационных лестниц, степ-платформ), упражнения на укрепление мышц спины (упражнения с гантелями, упражнения на гребных тренажёрах), упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

2.2.2. Тема: Подвижные игры

Практика. Подвижные игры с мячом и без. Полосы препятствий с

выполнением упражнений на время. Игры на реакцию и ловкость.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

2.3.1. Тема: Техническая подготовка

Теория. Техника игры в настольный теннис.

Практика. Техника хвата ракетки. Техника основных стоек и передвижений по площадке.

2.3.2. Тема: Тактическая подготовка

Теория. Основные удары, стойки.

Практика. Основные удары, стойки. Поддачи/приём мяча, имитационные упражнения, жонглирования мячом. Удары справа, слева. Удары на теннисном тренажёре. Техника направления и вращения мяча. Комбинации перемещения по площадке.

2.4. Игровая подготовка

Практика. Игра с тренером, игры в парах с обучающимися. Поддачи. Групповые игры.

3. Раздел: Контрольные нормативы

Теория. Правила и методические указания при выполнении нормативов.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

4. Раздел: Турниры

Практика. Турниры среди занимающихся, семейные турниры (с родителями), турниры между классами общеобразовательной школы.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- морально-эстетические и волевые качества;
- устойчивый интерес к активному образу жизни средствами игры в настольный теннис;
- интерес к обучению, приобретению и совершенствованию навыков игры в настольный теннис;

- соревновательный дух через практику участия в пробных турнирах.

Метапредметные результаты:

У учащихся будут развиты:

- основные физические качества: выносливость, быстрота, координация движения, сила;
- мыслительные процессы;
- коммуникативные навыки.

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать:

- историю возникновения настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис;
- правила участия в турнирах;
- наименование упражнений и технику их выполнения.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять основные перемещения, удары;
- выполнять правильно специальные и общеразвивающие упражнения;
- применять тактические и технические навыки;
- решать тактические задачи;
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий;
- уметь чувствовать своё тело благодаря развитым физическим качествам.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Нормативно-правовые документы

Программа составлена в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» РФ (с изменениями и дополнениями); постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и

молодежи»»; Приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2.2. Условия реализации программы

Обучение по программе проводится в спортивном зале с профессиональным покрытием, также для занятий используется тренажёрный зал, оснащённый необходимым оборудованием.

Материально-техническое обеспечение:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося,
- тренажёр для настольного тенниса – 1 шт.,
- набивные мячи – 10 шт.,
- координационная лестница – 5 шт.,
- степ-платформы – 10 шт.,
- шведские стенки – 3 шт.,
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося,
- секундомер,
- теннисные столы – 10 шт.,
- сетки для настольного тенниса – 10 шт.,
- гимнастические маты – 4 шт.,
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи – по 1 шт.,
- гантели – 10 шт.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Теоретические материалы-разработки:

- правила посещения спортивного комплекса;
- техника безопасности на занятиях настольным теннисом;
- положения о проведении турниров по настольному теннису;
- тесты по общей физической подготовке занимающихся.

Дидактические материалы:

- картотека упражнений по настольному теннису;
- правила игры в настольный теннис;

- картотека общеразвивающих упражнений для разминки и заключительной части занятия;

- схемы и плакаты освоения технических приёмов в настольном теннисе;

- видеозаписи тренировок ведущих спортсменов;

- видеозаписи соревнований;

- видеозаписи тренировок учащихся;

- правила судейства в настольном теннисе;

Также для освоения данной программы используются материалы сети интернет: сайт Федерации настольного тенниса РФ, сайт Федерации настольного тенниса Приморского края, ресурс “YouTube” с обучающими видео спортивных школ, телеграм-каналы спортивных школ России.

2.3. Оценочные материалы и формы аттестации

Для выявления динамики обучения и прогнозирования личных достижений учащихся используется мониторинг выполнения стартовых, промежуточных, итоговых нормативов.

В начале учебного года проводится стартовое тестирование по общей физической подготовке (ОФП). Промежуточная аттестация предусматривает зачётное занятие после первого полугодия – по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП) при выполнении контрольных упражнений, проведение турнира внутри группы, также участие в выездном турнире по настольному теннису согласно календарному плану соревнований. Итоговая оценка проводится в конце года обучения и включает в себя: зачёт в форме тестирования по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), технико-тактической подготовке (ТТП), участие в соревнованиях (оцениваются результаты соревнований).

Контрольные нормативы по ОФП, СФП и ТТП сдаются: стартовое тестирование через две недели после начала учебного года, промежуточный – конец первого полугодия и итоговый – конец учебного года. Результаты

выполнения контрольных нормативов за учебный год по ОФП, СФП и ТТП вносятся в протокол, по которому отслеживается динамика обучения, развития и личные достижения каждого обучающегося.

Формами проведения контроля:

- опрос (проверка теоретических знаний);
- тестирование (проверка теоретических знаний);
- викторина (оценка знаний в игровой форме);
- мониторинг (наблюдения за изменениями в физической подготовке во время выполнения упражнений);
- тестирование (для определения уровня общей и специальной физической подготовки, технической подготовки);
- соревнования, турниры (с целью определения уровня технической и тактической подготовки).

Формы отслеживания фиксации результатов:

- журнал посещаемости;
- протоколы результатов аттестации обучающихся;
- протоколы соревнований;
- электронные рейтинги обучающихся;
- грамоты;
- видеозаписи и фотографии с соревнований, тренировок;
- дневник достижений.

Формы демонстрации образовательных результатов:

- отчётное занятие;
- портфолио;
- соревнование;
- мастер-классы;
- статьи в СМИ.

Основными показателями оценки уровня освоения программы являются: освоение теоретического материала программы, объёмов

специальной и технической подготовок, выполнение контрольных нормативов.

Критерии оценки результативности определяются по уровням:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 80% содержания образовательной программы;
- средний уровень - успешное освоение обучающимся от 60% до 80% содержания образовательной программы;
- низкий уровень - успешное освоение обучающимся менее 60% содержания образовательной программы.

2.4. Методические материалы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Теоретическая подготовка	Беседа, рассказ, игровая форма.	Объяснение, рассказ, беседа, наглядные пособия, презентация, видеоматериалы.	Инструктажи, методические пособия, правила настольного тенниса.	Компьютер, проектор, принтер.	Викторина, опрос, тест
Физическая подготовка	Групповая, индивидуальная, в парах.	Беседа, объяснение, показ видеоматериалов. Метод строго регламентированного упражнения, метод направленный на освоение спортивной	Картотека упражнений, видеоматериалы, методические пособия.	Компьютер. Проектор, спортивный инвентарь.	Мониторинг. Тестирование, турниры.

		техники, игровой метод, соревновательный метод.			
Контрольные нормативы	Индивидуальная.	Объяснение. показ	Методические пособия	Спортивный инвентарь	тестирование
Турниры	Групповая	Объяснения, показ	Правила игры в настольный теннис	Спортивный инвентарь, компьютер, принтер	Итоги турнира, распределение мест, количество очков.

Контрольные нормативы

Программа тестирования по общей физической подготовке

Тесты для оценки быстроты (скоростные способности)

Бег на 30 м с высокого старта.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, беговые дорожка длиной 30 м.

Процедура тестирования. По команде «На старт» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Затем следует команда «Марш». Испытуемый должен бежать 30 м с предельно высокой скоростью. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной линии. Результат - время бега на 30 м (показатель скорости) с точностью до десятой доли секунды.

Тесты для оценки скоростно-силовых способностей

Прыжки в длину с места с двух ног.

Оборудование: рулетка, размеченная резиновая дорожка.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде принимает на размеченной горизонтальной площадке исходное положение - полуприсед, ступни параллельно, руки назад, после этого выполняет прыжок в длину толчком двумя ногами и махом руками. Испытуемый выполняет поочередно три попытки. Лучший результат вносится в протокол.

Результат - расстояние от линии, где располагалась носковая часть обуви, до ближайшей точки касания после приземления в сантиметрах.

Тесты для оценки силы (силовые способности)

А. Подтягивание на высокой гимнастической перекладине из виса (мальчики)

Оборудование: гимнастическая высокая перекладина.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч и делает вис на прямых руках, при этом ноги не должны касаться пола. После этого испытуемый начинает выполнять подтягивание на максимальное количество раз.

Результат - число успешных подтягиваний, при которых подбородок находился непосредственно над перекладиной.

Б. Подтягивание на низкой гимнастической перекладине из виса лежа (девочки)

Оборудование: низкая гимнастическая перекладина.

Процедура тестирования. Гимнастическая перекладина устанавливается на уровне груди испытуемой. Испытуемая по команде

хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч и опускается под перекладину до тех пор, пока угол между вытянутыми руками и туловищем не составит 90 градусов. После этого испытуемая, сохраняя прямое положение туловища, начинает выполнять подтягивание на максимальное количество раз.

Результат - количество успешных подтягиваний, при которых подбородок находился непосредственно над перекладиной.

Тесты для оценки гибкости

Наклон туловища вперед из положения стоя.

Оборудование: скамейка или куб высотой 50 см, измерительная линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде становится на скамейку или куб, к которому прикрепляется измерительная линейка. После этого, не сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять максимальный наклон туловища вперед-вниз, касаясь измерительной планки, при этом вытянуть вниз пальцы обеих рук.

Результат - величина наклона в сантиметрах, которая определяется по положению продвинутой измерительной линейки. Если измерительная планка не достигает плоскости скамейки, куба (нулевая точка), это оценивается знаком «минус», если же она опускается ниже нулевой точки, то знаком «плюс».

Программа тестирования по специальной физической подготовке:

Тесты для оценки ловкости (координационные способности)

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки, ограниченные двумя параллельными чертами, за каждой чертой 2 набивных мяча.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной черты.

Результат - время челночного бега 3 x 10 м с точностью до десятой доли секунды.

Тесты для оценки выносливости

1. Шестиминутный бег.

Оборудование: секундомер, свисток, спортивная площадка или беговая дорожка с разметками.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш». Испытуемый должен бежать с максимальной скоростью, стремясь преодолеть как можно больше расстояние за 6 мин. Пройденная дистанция измеряется. Результат - пройденная длина дистанции в метрах за 6 мин.

2. Прыжки через скакалку за 30 секунд.

Оборудование: секундомер, скакалка, спортивная площадка.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде «На старт» становится в исходное положение, держа в руках скакалку, ступни вместе, предплечья слегка разведены в стороны. После этого следует команда «Марш». Испытуемый должен прыгать с двух ног с максимальной скоростью, вращая скакалку кистями. Результат – количество прыжков за 30 секунд.

Программа тестирования по технической подготовке включается в себя подачи, удары, набивание мяча.

2.5. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		10 месяцев
Продолжительность учебного года, неделя		40
Количество учебных дней		157
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	02.10.2023-29.12.2023
	2 полугодие	08.01.2024-12.07.2024
Возраст детей, лет		13-17 лет
Продолжительность занятия, мин.		45
Режим занятия		4 раза/нед.
Годовая учебная нагрузка, час		157

2.6. Календарный план воспитательной работы

№	Наименование мероприятия	Дата
1	Презентация «Великие спортсмены Приморского края». Беседа «Действия в случае пожара в общественных местах». Викторина «Я помогаю сверстникам».	Октябрь
2	Презентация: «Составляющие успеха спортсменов». Беседа «Как спорт влияет на успеваемость в школе».	Ноябрь
3	Беседа «Правила дорожного движения для пешеходов».	Декабрь

	Презентация «Польза физических упражнений в повседневной жизни».	
4	Квиз-плиз на тему спорта. Викторина «Спортивные игры».	Январь
5	Беседа «Волевые качества спортсмена». Презентация «Успешные спортсмены с ограниченными возможностями здоровья».	Февраль
6	Беседа: «Режим дня спортсмена». Просмотр кино о спорте.	Март
7	Беседа «Правила отдыха на природе», «Как сделать отдых активным».	Апрель
8	Беседа «Добрые дела», «Волонтерство в спорте».	Май
9	Презентация «Я и спорт».	Июнь
10	Презентация «Достижения наших учеников за год». Квиз на тему спорта.	Июль

Список использованной литературы

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех и каждого. М: универс.учебник. Советский спорт, 2022.
2. Кузнецов Г.М., Цинис А.В. Методика использования настольного тенниса для улучшения, развития зрения или ограничения его ухудшения: Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №1, 2022. [Электронный ресурс], режим доступа <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-ispolzovaniya-nastolnogo-tennisa-dlya-uluchsheniya-razvitiya-zreniya-ili-ogranicheniya-ego-uhudsheniya> (Дата обращения 25.07.23г.).
3. Миккаелли М. Настольный теннис: от чего зависит победа: электронная книга. – Екатеринбург: Издательские решения (Ridero), 2022.
4. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие. М: Электронная книга, 2020.
5. Уточкин А., Жданов В., Жданов И. Современный настольный теннис. Удары, тренировки, стратегии: электронная книга. – Екатеринбург: Издательские решения (Ridero), 2022.