

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський університет імені Бориса Грінченка  
Кафедра спорту та фітнесу

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи



О.Б.Жильцов  
2017 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СЕКЦІЇ

«НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС»

Освітній рівень:  
Перший (бакалаврський)

для студентів усіх спеціальностей

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2017– 2018рік

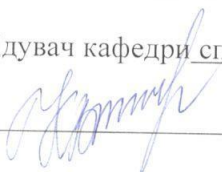
Робоча навчальна програма секції «Настільний теніс» для студентів всіх спеціальностей університету  
2017 року– 17 с.

Розробники: *Полянничко Олена Миколаївна*– кандидат психологічних наук, доцент кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, *Лахтадир Олена Володимирівна*– старший викладач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, *Соляник Тетяна Владиславівна*– старший викладач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол від “\_01\_” вересня 2017 року № 1

Завідувач кафедри спорту та фітнесу

  
\_\_\_\_\_ (В.В.Білецька)

Години відповідають робочому навчальному плану

Структура програми типова

Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи

  
\_\_\_\_\_ (О.С.Комоцька)

## ЗМІСТ

|   |                     |
|---|---------------------|
| Пояснювальна записка                                    | 4                   |
| Структура програми роботи секції «Настільний теніс»     |                     |
| I. Опис роботи секції «Настільний теніс»                | 6                   |
| II. Тематичний план роботи секції                       | 7                   |
| III. Навчально-методична карта                          | 10                  |
| IV. Програма роботи секції                              | 12                  |
| V. Завдання для самостійної роботи                      | 13                  |
| VI. Умови визначення навчального рейтингу для студентів | 14                  |
| VII. Рекомендована література                           | 17                  |
| <b>ЗАПИСКА</b>  | <b>ПОЯСНЮВАЛЬНА</b> |

Робоча навчальна програма секції «Настільний теніс» визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід’ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров’я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Навчальна програма секції з настільного тенісу є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання (на прикладі настільного тенісу); формування фізичної підготовленості студентів, вмій та навичок; виховання патріотизму, колективізму та загальнолюдських цінностей.

Основним організаційно – педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів фізичної культури (на прикладі настільного тенісу) на заняттях зі студентами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

**Мета роботи** - послідовне формування фізичної культури (на прикладі настільного тенісу) особистості фахівця відповідного рівня освіти, а також формування фізичних здібностей студентів і вміння реалізовувати їх у соціальнопрофесійній та фізкультурно-спортивній діяльності.

**Завдання :**

- формування розуміння ролі фізичної культури (на прикладі настільного тенісу) в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури;
- формування у студентів системи знань із фізичної культури(на прикладі настільного тенісу) та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізкультурної діяльності(на прикладі настільного тенісу), розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно–прикладної фізичної підготовленості випускників КУ імені Бориса Грінченка до життєдіяльності й обраної професії;

- придбання студентами досвіду творчого використання фізкультурно–оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистої й професійної мети;
- набуття студентами здатності до виконання вимог освітньо–кваліфікаційних характеристик та освітньо–професійних програм підготовки бакалаврів.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових та індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента.

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

### I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Предмет:** фізичне виховання, секції «Настільний теніс»

| <b>Курс:</b>   | <b>Напрямок,<br/>спеціальність,<br/>освітньо-кваліфікаційний<br/>рівень</b>             | <b>Характеристика<br/>навчальної дисципліни</b>   |
|--|---|---|
| <b>Кількість кредитів:</b><br>ECTS – 2<br><br><b>Змістові модулі:</b><br>4 модулів<br><br><b>Загальний обсяг<br/>(години):</b> 120годин<br><br><b>Тижневих годин:</b><br>2години | <p>Для всіх спеціальностей</p> <p>Освітній рівень<br/><i>Перший «бакалаврський»</i></p> | <p>Нормативна</p> <p><b>Рік підготовки:</b> 2</p> <p><b>Семестр:</b> 3, 4</p> <p><b>Практичні заняття:</b><br/><i>56годин</i></p> <p><b>Самостійна робота:</b> <i>56 годин</i></p> <p><b>Модульний контроль:</b><br/><i>8годин</i></p> <p><b>Вид контролю:</b> <u>залік</u></p> |

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ

### СЕКЦІЇ «НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС»

| №<br>п/п  | Назви теоретичних розділів | Кількість годин |                           |  |   |   |
|---|----------------------------|-----------------|---------------------------|--|---|---|
|   |                            | Ра<br>зо<br>м   | П<br>ра<br>кт<br>ич<br>ні | С<br>ам<br>ос<br>ті<br>йн<br>а<br>ро<br>бо<br>та | М<br>од<br>ул<br>ьн<br>ий<br>ко<br>нт<br>ро | Се<br>ме<br>ст<br>ко<br>ро<br>нт<br>ви<br>ро<br>й<br>ль |
| <b>II курс 3 семестр</b><br><b>Змістовий модуль 1</b> |                            |                 |                           |  |   |   |

|    |  |  |   |   |   |  |
|----|--|--|---|---|---|--|
| 1. | <p><b>Тема 1.</b>Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.). Вправи для пальців рук.Імітаційні вправи.Фізичнів прави для розвитку прикладних фізичних якостей.<br/>Рухливі ігри з елементами настільного тенісу.<br/>«Сонечко», «Один протичотирьох»,<br/>«Двоєпротип'яти», «Карусель», «Потяг» та інші.<br/>Жонглювання м'ячем.</p> <p><b>Тема 2.</b>Вивчення техніки настільного тенісу.<br/>Ігрова стійка тенісиста. Хватка ракетки.<br/>Переміщення тенісиста.</p> <p><b>Тема 3.</b>Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі. Відкидка зліва, підрізка зліва, зрізка зліва, зрізка з права, поштовх, імітаційні вправи. Виконання прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. <b>Тема 4.</b>Подачі з нижнім обертом м'яча.<br/>Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м'яча.<br/>Подачі з верхнім обертом м'яча.</p> |  | 2 | 2 | 2 |  |
|----|--|--|---|---|---|--|

|                           |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                           |  |  |  |  |  |  |
| <b>Змістовий модуль 2</b> |  |  |  |  |  |  |

|              |  |           |           |           |          |  |
|--------------|--|-----------|-----------|-----------|----------|--|
| 2.           | <p><b>Тема 5.</b> Вивчення техніки настільного тенісу: накат справа, накат зліва, вправи для закріплення. Нападаючий удар і основний технічний і атакуючий прийом гри.</p> <p>Накат праворуч. Ударна позиція, переміщення тіла при ударі, постановка ракетки.</p> <p>Накат відкритою ракеткою. Імітація накату, виконання накату об ігрову стінку.</p> <p>Виконання накату справа на право з правого кута столу.</p> <p><b>Тема 6.</b> Вивчення техніки удару в н/тенісі: відкидка справа, топспін, блокування, підрізка, принципи удару. Ознайомлення з технікою удару відкидка справа. Ударна позиція, переміщення тіла.</p> <p>Імітаційні вправи перед дзеркалом, об ігрову стінку.</p> <p>Попадання в ціль. Виконання удару, правильне положення руки, без допомоги тіла, використання удару накладкою (зачеплення м'яча і накладки).</p> <p>Вивчення техніки підрізки м'яча та блокування. Оцінка ігрової ситуації.</p> <p>Ударне положення, виконання удару.</p> |           | 10        | 10        | 2        |  |
| <b>Разом</b> |  | <b>60</b> | <b>28</b> | <b>28</b> | <b>4</b> |  |

**III семестр**  
**Змістовий модуль 3**



|    |   |  |                 |   |   |  |
|----|---|--|-----------------|---|---|--|
| 3. | <p><b>Тема 7.</b>Тактика одиночної гри, напад та захист, контратаки.<br/>Тактика нападу, її складові частини.<br/>Вивчення тактики одиночної гри та технічних комбінацій. Напад, захист, контратака. <b>Тема 8.</b>Тактика парної гри, напад та захист, контратаки.<br/>Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів гри.<br/>Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого, атакуючого проти атакуючого.<br/>Розміщення гравців при подачах.<br/>Тактика переміщення гравців.<br/>Тактика захисту у парній грі, її складові частини.<br/>Тактика прийому подач, прийому нападаючих ударів.<br/>Гра в захисті по зонах.<br/>Командні дії при грі в захисті.</p> |  | 4<br><br><br>12 | 4 | 2 |  |
|----|---|--|-----------------|---|---|--|

#### Змістовий модуль 4

|              |   |           |           |                |          |              |
|--------------|---|-----------|-----------|----------------|----------|--------------|
| 4.           | <p><b>Тема 9.</b>Правила гри у настільному тенісі. Еволюція розвитку правил. Розміри майданчика, устаткування. Форма гравців. I, II судді, обов'язки судді, секретаря, <sup>2</sup> бокових суддів.<br/>Ознайомлення з веденням документації Суддівство настільного тенісу. Правила 8 змагань. Навчальна гра-змагання, суддівство змагань.</p> <p><b>Тема 10.</b>Організація та проведення змагань. Значення та види змагань. Система розіграшів. Навчальна гра. 4 Інструкторсько-суддівська підготовка. Суддівство змагань. Жестикуляція суддів. Керування грою. 4 Навчальна гра-змагання, суддівство.</p> |           |           | 8<br><br><br>3 |          |              |
|              |   |           |           |                |          |              |
| <b>Разом</b> |   | <b>60</b> | <b>28</b> | <b>28</b>      | <b>4</b> | <b>залік</b> |

**III. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА Разом: 120год., практичні заняття - 56 год.,  
модульний контроль - 8 год.,самостійна робота-56год., підсумковий контроль – залік. II курс**

| Модулі                 | Змістовий модуль 1  | Змістовий модуль 2   |
|------------------------|---|--|
| Назва модуля           | Настільний теніс  | Настільний теніс   |
| Теми практичних занять | <p>1. Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.). Вправи для пальців рук. Імітаційні вправи ( 2 год ).</p> <p>2. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей ( 2 год).</p> <p>3.Ігрова стійка тенісиста.Хватка ракетки. Переміщення тенісиста (2год).</p> <p>4. Відкидка зліва, підрізка зліва, зрізка зліва, зрізка з права, поштовх, імітаційні вправи (2год).</p> <p>5. Накат справа та зліва, удар, контр удар(2год).</p> | <p>1. Нападаючий удар і основний технічний і атакуючий прийом гри (2год).</p> <p>2. Ударна позиція, переміщення тіла при ударі, Постановка ракетки (2год).</p> <p>3. Накат відкритою ракеткою. Імітація накату, виконання накату об ігрову стінку (4год).</p> <p>4. Виконання накату справа на право з правого кута столу(2год).</p> <p>5. Відкидка справа, топспін, блокування, підрізка, принципи удару. Попадання в ціль (4год). 6. Ознайомлення та вивчення удару (Топ-спін). Виконання удару, правильне положення руки, без допомоги тіла, використання удару накладкою (зачеплення м'яча і накладки) (4год).</p> |

| Модулі       | Змістовий модуль 3 | Змістовий модуль 4 |
|--------------|--------------------|--------------------|
| Назва модуля | Настільний теніс   | Настільний теніс   |

|                                     |   |   |
|-------------------------------------|---|---|
| Теми практичних занять              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тактика одиночної гри, напад та захист, контратаки ( 4 год ).</li> <li>2. Тактика нападу, її складові частини ( 2 год ).</li> <li>3. Вивчення тактики одиночної гри та технічних комбінацій ( 2год ).</li> <li>4. Напад, захист, контратака ( 2год ).</li> <li>5. Тактика парної гри, напад та захист, контратаки ( 2 год ).</li> <li>6. Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів гри ( 2год ).</li> <li>7. Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого, атакуючого проти атакуючого( 2 год ).</li> <li>8. Розміщення гравців при подачах. Тактика переміщення гравців ( 2 год ).</li> <li>9. Тактика захисту у парній грі, її складові частини ( 2 год ).</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Правила гри у настільному тенісі. Еволюція розвитку правил. Розміри майданчика, устаткування. Форма гравців. I, II судді, обов'язки судді, секретаря, бокових суддів ( 2 год ).</li> <li>2. Організація та проведення змагань з настільного тенісу. Ознайомлення з веденням документації ( 2 год ). 3. Суддівство з настільного тенісу. Правила змагань ( 2 год ).</li> <li>4. Навчальна гра-змагання, суддівство змагань ( 2год ).</li> <li>5. Інструкторсько-суддівська підготовка. Суддівство змагань. Жестикуляція суддів. Керування грою ( 2год ).</li> </ol> |
| Робота на практичному занятті бали  | 140   | 140   |
| Відвідування практичних занять бали | 14  | 14  |
| Самостійна робота бали              | 5   | 5   |
| Модульний контроль                  | 50  | 50  |
| Підсумковий контроль                | залік   | залік   |



## IV. ПРОГРАМА ЗМІСТ ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

### I. Теоретичний розділ

Історія розвитку гри в настільний теніс. Загальна характеристика гри. Суддівство змагань. Правила контролю та самоконтролю під час занять настільним тенісом. Особиста гігієна, загартовування організму.

### II. Практичний розділ. Настільний теніс.

Вивчення техніки настільного тенісу: накат справа, накат зліва, вправи для закріплення. Нападаючий удар і основний технічний і атакуючий прийом гри. Накат праворуч. Ударна позиція, переміщення тіла при ударі, постановка ракетки. Накат відкритою ракеткою. Імітація накату, виконання накату об ігрову стінку. Виконання накату справа на право з правого кута столу. Вивчення техніки удару в н/тенісі: відкидка справа, топспін, блокування, підрізка, принципи удару. Ознайомлення з технікою удару відкидка справа. Ударна позиція, переміщення тіла. Імітаційні вправи перед дзеркалом, об ігрову стінку. Попадання в ціль. Виконання удару, правильне положення руки, без допомоги тіла, використання удару накладкою (зачеплення м'яча і накладки). Вивчення техніки підрізки м'яча та блокування. Оцінка ігрової ситуації. Ударне положення, виконання удару.

#### Навчальні нормативи та вимоги:

| № | Вид   | «2» | «4» | «6» | «8» | «10» |
|---|---|-----|-----|-----|-----|------|
| 1 | Набивання м'яча долонною стороною ракетки (кіл.ударів)                    | 20  | 40  | 60  | 80  | 100  |
| 2 | Набивання м'яча тильною стороною ракетки (кіл.ударів)                     | 20  | 40  | 60  | 80  | 100  |
| 3 | Набивання м'яча по черзі долонною і тильною стороною ракетки (кіл.ударів) | 20  | 40  | 60  | 80  | 100  |
| 4 | Гра накатами справа зліва по діагоналі                                    | 10  | 15  | 20  | 25  | 30   |

### ТЕМАТИКА МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ

1.Техніка удару в н/тенісі: відкидка справа, топспін, блокування, підрізка

2.Ігрова стійка тенісиста. Хватка ракетки.Переміщення тенісиста.

#### **V. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**    Змістовний модуль I

**Тема 1.**Техніка безпеки та самоконтроль під час занять з настільного тенісу – 14 год.

#### Змістовний модуль II

**Тема 2.** Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі – 14 год.

#### Змістовний модуль III

**Тема 3.** Рухливі ігри з елементами настільного тенісу – 14 год.

#### Змістовний модуль IV

**Тема 4** Організація та проведення змагань .Суддівство– 14 год. Карту самостійної роботи з визначенням форм академічного контролю, успішність (бали) подано у вигляді табл.

#### **Карта самостійної роботи студентів**

| Змістовий модуль, теми курсу   | Академічний контроль        | Бали |
|--|-----------------------------|------|
| Змістовий модуль I   |                             |      |
| Техніка безпеки та самоконтроль під час оздоровчих занять фізичними вправами | поточний, практичне заняття | 2,5  |
| Змістовий модуль II  |                             |      |
| Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі                         | поточний, практичне заняття | 2,5  |
| Змістовний модуль III  |                             |      |
| Рухливі ігри з елементами настільного тенісу                                 | поточний, практичне заняття | 2,5  |
| Змістовний модуль IV   |                             |      |
| Організація та проведення змагань .Суддівство.                               | поточний, практичне заняття | 2,5  |

|                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| <b>Разом: 56годин</b> | <b>Разом:10балів</b> |
|-----------------------|----------------------|

## VI. УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО РЕЙТИНГУ

Визначення якості засвоєння студентами вимог навчальної програми секції «Настільний теніс» здійснюється за рейтинговою системою.

### III / IV семестр

| №                                      | Вид діяльності  | Кількість балів за одиницю | Кількість одиниць до розрахунку | Всього |
|--|---|----------------------------|---------------------------------|--------|
| 1.                                     | Відвідування практичних занять                                | 1                          | 28                              | 28     |
| 2.                                     | Виконання тестового контролю                                  | 25                         | 4                               | 100    |
| 3.                                     | Робота на практичному занятті                                 | 10                         | 28                              | 280    |
| 4.                                     | Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання) | 5                          | 2                               | 10     |
| <b>Максимальна кількість балів 418</b> |   |                            |                                 |        |

**Розрахунок:  $418:100=4,18$**

Залік з фізичного виховання виставляється за умови отримання студентом не менше 60 рейтинг – балів.

Складання контрольних нормативів оцінюється з урахуванням індивідуального рівня соматичного здоров'я студента. Залік з фізичного виховання в I, II, III, IV семестрах виставляється з урахуванням динаміки показників індивідуального рівня соматичного здоров'я студента.

**\*\*Умовою допуску до складання контрольних нормативів є відвідування не менше 50% навчальних занять.**

Пропуск занять за хворобою підтверджується медичною довідкою, що приймається не пізніше 10 днів після одужання.

Звільнення студентів за станом здоров'я від практичних занять з фізичного виховання може мати тільки тимчасовий характер. У цих випадках студенти повинні бути присутніми на заняттях у спортивній формі та надавати допомогу викладачу.

При запізненні на заняття понад 10 хвилин студент до заняття не допускається. Пропуск занять з фізичного виховання без поважної причини оцінюється в 0 балів.

Рівень оцінювання залежить від:

- рівня росту майстерності порівняно з вихідним;
- систематичності відвідування занять;
- досягнення в змаганнях;
- участь у заходах на всіх рівнях.

Основними показниками є наступні:

- відвідування занять до 3 балів за заняття;
- виконання тестового контролю до 10 балів; - бонусні бали за участь у змаганнях та заходах – до 10 балів.



**Шкала оцінювання: національна та ECTS**  
Порядок переведення рейтингових показників

| <b>Оцінка за<br/>стобальною<br/>системою</b> | <b>Оцінка<br/>рейтингова</b> | <b>Значення оцінки</b>  |
|--|------------------------------|---|
| <b>90-100</b>                                | <b>A</b>                     | <b>Відмінно</b><br><i>Відмінне виконання лише з незначною<br/>кількістю помилок</i>         |
| <b>82-89</b>                                 | <b>B</b>                     | <b>Дуже добре</b><br><i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>                      |
| <b>75-81</b>                                 | <b>C</b>                     | <b>Добре</b><br><i>В загальному вірне виконання з<br/>певною кількістю суттєвих помилок</i> |
| <b>69-74</b>                                 | <b>D</b>                     | <b>Задовільно</b><br><i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>                    |
| <b>60-68</b>                                 | <b>E</b>                     | <b>Достатньо</b><br><i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>                      |
| <b>35-59</b>                                 | <b>FX</b>                    | <b>Незадовільно</b><br><i>Зможливістю повторного складання</i>                              |
| <b>1-34</b>                                  | <b>F</b>                     | <b>Незадовільно</b><br><i>Зобов'язковим<br/>повторним курсом</i>                            |

Студент, який набрав:

- від **60** балів і більше отримує залік з дисципліни;

- від **50–59** балів – складає залік за обсяговими питаннями;
- менше **50** балів повинен виконати додаткові роботи і набрати необхідну кількість балів для допуску до заліку.

## VII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФИС, 2000. – 125с.
2. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: Учебник для студентов ВУЗ. – М.: Академия, 2006. – 528с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис в вузе: учебное пособие для студентов не физкультурных вузов/ Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М. 2002.
4. Ландик В.И., Похолечук ЮТ, Арзютов Г.Н.  
Методология спортивной подготовки: настольный теннис. – Донецк: НордПресс, 2005. – 612с.
5. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О.В. Матыцин. – М. 2001.
6. Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе: учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей/ сост.: В.Е. Тейхриб, М.С. Воркунов. – Павлодар: Кереку, 2009, 86с.
7. Настільний теніс: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломoeць, В. В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 144 с.
8. Правила настольного тенниса. – М.: ФИС, 2000. – 95с.
9. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации – дис. кан. пед. наук/ РГАФК. – М. 2000.
10. Настільний теніс. Правила змагань. – Київ : ФНТУ, 2005. – 60 с.

11. Команов В. В. Настільний теніс очима тренера: практика і методика / В. В. Команов. – М. : Інформпечать, 2012. – 192 с.
12. Ландік В. І. Методологія спортивної підготовки: настільний теніс / В. І. Ландік, Ю. Т. Похолєнчук, Г. Н. Арзютов. – Донецьк : Норд-Прес, 2005. – 612 с. 8
13. Ребрина А. Настільний теніс. Перший рік навчання: методичний посібник / А. Ребрина, Г. Коломоєць, В. Дерев'янко. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 144 с.
14. Ребрина А. Настільний теніс. Другий рік навчання: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Дерев'янко. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 144 с.