****

**РАЗДЕЛ №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность данной программы** заключается в том, что приоритетной задачей РФ признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы** – спортивного совершенства, соревновательный.

**Отличительные особенности программы.** Особенностью программы является тот факт, что это - третий этап обучения, т.е. выбор одной спортивной игры проходит на основе пройденного материала на втором этапе обучения спортивным играм. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленностии приобретенных знаний и умений игры в настольный теннис, отработка мастерства**.**

**Адресат программы -** учащиеся 10-16 лет.

**Особенности организации образовательного процесса:**

По программе могут обучаться школьники (мальчики и девочки), имеющих медицинское разрешение для занятий в настольный теннис. Состав группы постоянный. Наполняемость в группах согласно СанПин 2.4.3648-20.

Количество обучающихся в группе 10-16 человек. Режим занятий: 2 академических часа 3 раза в неделю.

 **Срок обучения по программе** – 1 год, количество часов в год –192.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы**: Углубленное изучение учащимися спортивной игры настольный теннис.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

🡺 воспитать спортивную дисциплину, чувство товарищества и взаимовыручки;

🡺 воспитать силу воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;

🡺 пропагандировать здоровый образ жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге;

🡺 сформировать умения адаптироваться в социальных условиях.

**Развивающие:**

🡺 развить скоростную выносливость, гибкость, быстроту реакции;

🡺 усовершенствовать быстроту реакции, совершенствовать координацию быстроту движений;

🡺 развить оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание;

🡺 развить умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

**Обучающие:**

🡺 научить правильно регулировать физическую нагрузку;

🡺 обучить технике и тактике настольного тенниса;

🡺 приобрести соревновательный опыт.

**1.3 Содержание программы**

**1.3.1 Учебный план**

|  |  |
| --- | --- |
| Название разделов, темы | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика | Формы аттестации, контроля |
| 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.  | 2 | 2 | - | Формирование группы, введение в программу. |
| 2. Правила игры и содержание инвентаря.  | 2 | 1 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 3. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи. | 2 | 1 | 1 |   Беседа  |
| 4. Общая физическая подготовка  | 15 | 2 | 13 | Входящая диагностика, наблюдение  |
| 5. Специальная физическая подготовка | 30 | 4 | 26 | Наблюдение.Беседа. |
| 6. Технико-тактическая подготовкаигры в настольный теннис. | 58 | 6 | 52 | Наблюдение. |
| 7. Игры с партнером. Учебные игры.  | 30 | 1 | 29 | Наблюдение.Беседа. |
| 8. Игры на счет в парах. Психологическая подготовка к соревнованиям | 35 | 2 | 33 | Диагностика.Беседа. |
|  9. Подготовка к соревнованиям  | 4 | - | 4 |  |
| 10. Участие в соревнованиях | 10 |  | 10 | Мониторинг |
| 11. Подведение итогов обучения. | 4 | - | 4 | Сдачанормативов |
| **Итого:** | **192** | **19** |   **173** |  |

**1.3.2 Содержание учебного плана третьего года обучения**

**Тема 1.** **Вводная часть программы. Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория**. Знакомство с технической базой, характеристика спортивного оборудования. Подготовка спортсмена, требования, обязанности.
Формирование группы, введение в программу.

**Тема 2. Правила игры и содержание инвентаря.**

**Теория.** Техника безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткие анатомические сведения.

**Практика.** Тренировочные упражнения.

**Тема 3.** **Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи.**

**Теория.** Понятие о первой доврачебной помощи (практические умения).

**Практика.** Оказание первой медицинской помощи при вывихе, ушибе и растяжении связок.

**Тема 4. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Техника выполнения упражнений на совершенствование развития мастерства теннисиста**.** Комплекс приемов игры в настольный теннис**.**

**Практика**. Упражнения общефизической подготовки:

⬩ упражнения для развития прыжковой ловкости;

⬩ упражнения для развития силы;

⬩ упражнения для развития выносливости;

⬩ упражнения для развития гибкости;

⬩ упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

 **Тема 5. Специальная физическая подготовка.**

 **Теория**. Комплексы упражнений для развития быстроты движений и прыгучести, для

 развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития

 скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями.

 **Практика:** выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнера. С

 изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Виды упражнений для

 развития ловкости.

 **Упражнения для освоения техники игры:**

 - Разогревающие и дыхательные упражнения.

 - Прыжковые упражнения с предметами.

 - Прыжковые упражнения с отягощением.

 - Бег на короткие дистанции.

 - Челночный бег.

 - Бег с остановками.

 - Упражнения на гимнастической стенке.

 - Упражнение с мячом.

 - Упражнение с набивным мячом. Отработка прием подачи.

 - Упражнения на быстроту и ловкость.

 - Упражнения для развития ловкости.

 - Разнонаправленные движения рук и ног.

 - Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.

 - Перевороты вперед, в стороны, назад.

 - Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.

 - Метание мячей в подвижную и в неподвижную цель.

 - Метание после кувырков, поворотов.

 - Имитация движения ракеткой без мяча.

 - Упражнения типа «полоса препятствий».

 - Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.

 - Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки

 с ноги на ногу, на двух ногах.

 - Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».

 - Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

 - Съемка занятий спортсменов на видео и разбор записанного.

 - Подведение итогов.

**Тема 6. Технико-тактическая подготовка игры в настольный теннис**

**Теория**: Техника и тактика игры в настольном теннисе.

**Практика**: виды тренировочных упражнений, направленные на совершенство выполнения.

Комплекс приемов игры в настольный теннис**,** отработка изменений в игре. Отработка игровых комбинаций. Учебная игра 1x1 чел., 1x2 чел.

**Способы держания ракетки**. - хватка горизонтальная (европейская), вертикальная (азиатская).

**Техники передвижения–** Шагом (обычный шаг, приставочный, кросс-перемещение), скачком-толчок одной ногой, толчок двумя ногами**.**

Стойка и перемещение теннисиста.

**Подачи**

Имитация подачи мяча. «Маятник».

Подготовительное упражнение;

Приемы исполнения подачи мяча.

«Маятник» исполнение, подбор мяча.

Подача – «канат» - «подрезка» - Контр. удар;

Обработка тактических направлений игры «Челнок».

Подача мяча «Маятник», «Челнок». Учебная игра 1х1 чел.

**Удары:**

- Приемы исполнения подачи мяча подбор мяча.

- Виды защитных ударов слева, справа.

- Удар толчком слева. Удар подставка.

- Удар накат слева.

- Удар накат справа.

- Удар подрезка слева.

- Удар подрезка справа.

- Удар «крученая свеча». Удар «Стоп».

- Удар подача и ее прием. Плоский удар.

- Накат открытой ракеткой справа.

- Накат закрытой ракеткой слева.

- Короткий накат.

- Длинный накат.

- Подрезка открытой ракеткой.

- Подрезка закрытой ракеткой.

- Топ-спин справа.

- Топ-спин слева.

- Итоговое занятие.

- Съемка занятий спортсменов на видео и разбор записанного с анализом занятий.

**Тема 7. Игры с партнером. Учебные игры.**

**Теория.** Техника основных ударов и подач в игре с партнером.

Правила совмещения выполнения приемов с техникой передвижения.

**Практика.** Отработка мастерства игры с партнером (игры 1x1 чел. , 2x2 чел).

**Тема 8. Игры на счет в парах.**

Выездные тренировочные упражнения в школы района. Психологическая подготовка к соревнованиям.

**Тема 9. Подготовка к соревнованиям**

**Теория.** Серийные удары, игровые комбинации.

**Практика.** Отработка мастерства игры в настольный теннис. Мини-соревнование. Личный зачет.

**Тема 10. Участие в соревнованиях**

Командный зачет. Мини-соревнование. Итоги соревнования, ошибки, достижения.

Соревнование по настольному теннису в районе. Участие в районных соревнованиях. Участие в межрайонных соревнованиях. Участие на личное первенство. Съемка соревнований на видео и разбор записанного. Итоги соревнования, разбор, цели и задачи команды.

**Тема 11. Подведение итогов обучения.**

**Теория.** Обзор работы за учебный год. Просмотр видеозаписей.

**2.4 Планируемые результаты.**

**Личностные результаты:**

- **обучающийся будет знать** технику безопасности при игре в настольный теннис;

 - **у обучающегося будут** сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Метапредметные результаты:**

- **обучающийся будет знать**, как организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- обучающийся приобретёт знания в планировании собственной деятельности, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- обучающийся будет знать о вреде пьянства, курения, наркомании, влияющие на организм человека.

 **Предметные результаты:**

- **обучающийся будет уметь** правильно регулировать свою физическую нагрузку,

самостоятельно применять атакующий и защитный стиль игры.

- **обучающийся будет владеть умением** преодолевать психологический барьер при поражении на соревнованиях;

- **обучающийся будет владеть** техникой и тактикой игры в настольный теннис,

 навыками соревновательной деятельности;

- **обучающийся будет владеть умением** компетентно вести судейство игр при проведении соревнований.

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

  **Материально-техническое обеспечение**

*Для занятий по программе требуется:*

✓ три спортивных зала площадь 50 м2;

✓ теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;

✓ набивные мячи 6 шт.;

✓ секундомер -1 шт.;

✓ гимнастические скамейки – 5-7 шт.;

✓ теннисные столы - 4 шт.;

✓ сетки для настольного тенниса – 4 шт.;

✓ гимнастические маты – 8 шт.;

✓ робот – тренажёр – 1 шт.

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: внутри учреждения, муниципального, межрайонного, 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.

Способы проверки результатов освоения программы: наблюдение, мониторинг физических и технических показателей , промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов .

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учёта работы объединения, дневник результатов , отзывы родителей.

Критерии оценки результативности освоения программы.

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри ДДТ , снижение утомляемости.

 Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

При успешном освоении программы – ожидаются следующие результаты: владеют техникой и тактикой игры в настольный теннис. Умеют планировать самостоятельную работу. Владеют судейскими навыками. Улучшают координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышают адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера, развивают коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий, улучшают общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам. Участвуют в соревнованиях различного уровня (внутри учреждения, сельского поселения, муниципальных, межрайонных).

|  |
| --- |
|  Подростковая  |
|  | девочки | мальчики |
| 1. Игра ударами «накат» справа | 50 | 60 |
| 2. Игра ударами «накат» слева | 50 | 60 |
| 3. Игра ударами «откидка», «срезка» справа слева без потери мяча | 3 мин | 3 мин |
| 4. Подача справа с верх, вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач) | 9 | 9 |
| 5. Подача слева вверх, вращением мяча из 10 подач. | 9 | 9 |
| 7. Подача справа, слева с нижним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач). | 9 | 9 |
| 6. Игра ударами «срезка» справа, слева по диагонали | 30 | 40 |
| 7. Подача справа, слева с нижним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач). | 9 | 9 |
| 8. Игра ударами «накат» справа, слева | 30-50 | 30-50 |
| 9. Подача справа, слева (кол-во попаданий 10 раз) | 8 | 8 |
| 10. Подача справа, слева с обманным движением | 8 | 8 |
| 11. Игра ударами «тол-спин» справа, слева (кол-во раз) | 10 | 15 |
| 12. Игра ударами «контр тол-спин» (кол-во раз в серии) | 6 | 8 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

*Для детей 10-12 лет*

|  |  |
| --- | --- |
| Наименованиеуправления | подростковая |
| *девочки* | *мальчики* |
| 1. Челночный бег 5 х 20 м | 18,5-18,8 | 16,0-16,3 |
| 2. Прыжок «кенгуру» (кол-во раз) | 12-15 | 15-20 |
| 3. Прыжки боком ч/з гимнастическую скамейку за 1 мин 30 сек (кол-во раз) | 75-80 | 80-85 |
| 4. Имитация перемещений боком - 3 мин в 3 метровой зоне (кол-во раз) | 115-120 | 130-135 |
| 5. Имитация перемещений вперед- назад - 1 мин в Зх метровой зоне (кол-во раз) | 50-55 | 50-55 |
| 6. Имитация ударов «накат» слева - 1 мин (кол-во раз) | 70-80 | 70-80 |
| 7. Имитация ударов «накат» справа - 1 мин. (кол-во раз) | 70-75 | 70-80 |
| **4.Календарный учебный график** |

 **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

Для детей 13-16 лет

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **скоростные способности** | **Бег на 30 м (сек)** |
| 5Д | 5,2 |
| 5,2 | 5,3 |
| 5,3 | 5,4 |
| 5,4 | 5,5 |
| 5,5 | 5,6 |
| **скоростно- силовые способности** | **Прыжок в длину с места (см.)** |
| 180 см | 170 см |
| 170 см | 160 см |
| 160 см | 150 см |
| 150 см | 140 см |
| 140 см | 130см |
| **силовая выносливость** | **Отжимания от пола (кол-во раз)** |
| 22 | 20 |
| 20 | 18 |
| 18 | 15 |
| 16 | 13 |
| 14 | 11 |
| **скоростная выносливость** | **Челночный бег 6x8 м (сек)** |
| 14,0 сек | 14,2 сек |
| 14,1 сек | 14,3 сек |
| 14,2 сек | 14,4 сек |
| 14,3 сек | 14,5 сек |
| 14,4 сек | 14,6 сек |
| **гибкость** | **Наклон вперед, стоя на возвышении (см)** |
| + 10 см | + 10 см |
| + 5 см | + 5 см |
| от 0 см | от 0 см |
| - 5 см | - 5 см |
| -10 см | -10 см |

 **2.3 Методические материалы**

✓ Плакат «Основные удары в настольном теннисе»

✓ Плакат «Подачи в настольном теннисе»

✓ Плакат «Правила игры в настольный теннис»

✓ Информационной стенд «Наши победы и достижения».

✓ В подготовке теннисистов применяются различные методы обучения и тренировки. ✓ ✓ Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально - групповой и метод самостоятельной работы.

**Словесный** (объяснение, рассказ, беседа, консультация).

**Игры** (игры: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти,

глазомера, воображения; настольные, электротехнические).

**Наглядный** (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.).

**Психологический и социологический** (анкетирование, психологические тесты; создание и решение различных ситуаций).

**Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса**.

 Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

 Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

 В конце учебного года (в мае) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группу следующего этапа подготовки.

 Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая

ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Система контроля результативности обучения.**

 Учебная группа комплектуются из числа наиболее способных к спорту учащихся средней школы. Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определённые задачи.

***На первом этапе*** - первичный отбор проводится в сентябре. В ходе учебно-тренировочного процесса педагог наблюдает за развитием таких качеств, как смелость, игровое мышление, решительность и других. Учебная группа комплектуются с учётом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

***На этап начальной подготовки*** зачисляются учащиеся школы, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача - педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

***Учебно-тренировочный этап подготовки*** формируется на конкурсной основе из практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**Физическая подготовка** слагается из общей и специальной подготовки.

***Общая физическая подготовка*** направлена на развитие основных двигательных качеств для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся.

***Специальная физическая подготовка*** направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в настольный теннис. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирование тактических умений.

 ***Методические рекомендации по проведению тестирования.***

**Формы организации образовательного процесса**:

⬩ командная;

⬩ малыми группами;

⬩ в парах;

⬩ индивидуальная.

**Формы организации учебного занятия:**

⬩ учебно-тренировочные;

⬩ комбинированные;

⬩ индивидуальные;

⬩ соревновательные;

⬩ командные.

**Педагогические технологии:**

⬩ технология индивидуального обучения;

⬩ технология коллективного взаимообучения;

⬩ технология разноуровневого обучения;

⬩ технологи проблемного обучения;

⬩ технология игровой деятельности;

⬩ здоровьесберегающая технология.

Подготовка юного теннисиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

**Дидактические материалы:**

⬩ инструктивные карты;

⬩ задания;

⬩ упражнения.

 **2.4 Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 32 |
| Количество учебных дней | 96 |
| Продолжительность учебных периодов |  1 полугодие | 01.10.2021-30.12.2021 |
|  2 полугодие | 12.01.2022-31.05.2022 |
| Возраст детей, лет | 10-16  |
| Продолжительность занятия, час | 2 |
| Режим занятия | 3раз/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | 192 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия**  | **Срок реализации** |
| **1** | Праздник «Посвящение в теннисисты» | Октябрь 2021 |
| **2** | Районные соревнования по настольному теннису среди школьников Дальнереченского муниципального района. | Ноябрь 2021 |
| **3** | Просмотр видеозаписей соревнований с дальнейшим обсуждением | Декабрь 2021 |
| **4** | Открытый турнир, посвященный празднику 23 февраля | Февраль 2022 |
| **5** | Открытый турнир, посвященный окончанию учебного года, подведение итогов, награждение лучших спортсменов по итогам года, | Май 2022 |

 **Список литературы**

***Законы, подзаконные и нормативные акты:***

Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020г. №3081-р. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. Закон РФ №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Концепция развития дополнительного образования в Российской Федерации. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р.

 **Ссылки на печатные источники**

1. Команов В.В., Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2010 – 190 с.

2. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. Методическое пособие. – М.: Издательство Спорт, 2016 – 96 с.

3. Амелин А.М., Пашинин В.А. Настольный теннис. (Азбука спорта) ФИС., 2013г.

4. Барчуков Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских в спортивных школах. - М.: Советский спорт, 2014 – 137 с.

5. Амелин А. Н., Настольный теннис: 6+12. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 184 c.

 **Ссылки на электронные ресурсы**

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований [Электронный

 ресурс] URL: <http://www.rttf.ru/> (дата обращения: 13.07.2021).

2. Фонд ветеранов настольного тенниса России [Электронный ресурс] URL:

 <http://fvnt.ru/> (дата обращения: 13.07.2021).

 3. Европейская федерация настольного тенниса [Электронный ресурс] URL:

 <http://www.ettu.org/> (дата обращения: 13.07.2021).

 4. Федерация настольного тенниса России [Электронный ресурс] URL: <http://ttfr.ru/>

 5. Европейская федерация настольного тенниса [Электронный ресурс] URL:

 https://www.ettu.org/en/ (дата обращения: 13.07.2021).

 6. Уроки настольного тенниса для начинающих [Электронный ресурс] URL:

 <https://vse-kursy.com/read/533-uroki-nastolnogo-tennisa.html> (дата обращения: 13.07.2021).