

Министерство образования и науки Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Арзамасский техникум строительства и предпринимательства»

Программа принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНО
приказом ГБПОУ АТСП
от 30.08.2024 г. № 604-а

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Срок реализации программы: 10 месяцев, 120 часов
Возраст обучающихся: 15-19 лет

Автор программы:
Малышева Наталья Михайловна,
педагог дополнительного
образования

г. Арзамас, 2024 год

Содержание программы

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	9
3.	Календарный учебный график	10
4.	Рабочая программа	11
5.	Содержание рабочей программы	14
6.	Оценочные материалы	20
7.	Методические материалы	21
8.	Условия реализации программы	22
9.	Список литературы и электронные ресурсы	23

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – программа) предназначена для изучения основ настольного тенниса, популяризацию данного вида спорта среди студентов ГБПОУ АТСП и направлена на создание условий для развития личности обучающегося, развитие мотивации к занятиям спортом, обеспечение эмоционального благополучия обучающегося, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья обучающихся.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Данная программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и нормативными документами, регулирующими деятельность в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и

- социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
 - Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.3.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Устав Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Арзамасский техникум строительства и предпринимательства».

Актуальность программы заключается в том, что, занятия настольным теннисом своими техническими и методическими средствами не только эффективно формируют и развивают у обучающихся основные

физические качества, обогащают внутренний мир обучающегося, расширяя его информированность в области оздоровления и развития организма, но и создают условия для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди студентов, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего развития обучающихся.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

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

Программа **физкультурно-спортивной направленности**, по уровню освоения программа имеет базовый уровень, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- формировать осознанное отношение к здоровому и безопасному образу жизни, потребности физического самосовершенствования, неприятия вредных привычек.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 15 до 19 лет. Занятия проходят в групповой форме и в парах. Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие, допущенные врачом по состоянию здоровья.

Сроки реализации программы: 10 месяцев, 120 часов.

Форма обучения – очная, очная с применением дистанционных технологий.

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная образовательная программа может быть реализована с применением

дистанционных образовательных технологий. Дистанционные образовательные технологии так же могут применяться в зимний каникулярный период.

Количество занятий: 1-2 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час длится 45 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут.

Формы занятий: групповые, игровые, индивидуально-игровые, в парах, индивидуальные, практические, комбинированные, соревновательные.

Форма подведения итогов: контрольные задания, мониторинг участия в соревнованиях.

Ожидаемые результаты:

В ходе освоения рабочей программы студент должен:

Овладеть элементами общих компетенций:

- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии

- средства профилактики перенапряжения.

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	Теор. занятия	Прак. занятия	
1	Вводное занятие	2	1	1	Первичная диагностика. Тестирование
2	Теоретическая подготовка	4	4	-	Тестирование
3	Практическая подготовка	100	8	92	Текущий контроль. Контрольная Тренировка.
4	Соревнования, турниры	10	-	10	Мониторинг участия, результативность
5	Итоговое занятие: турнир по настольному теннису	4	-	4	Итоговая аттестация. Соревнование
	ИТОГО	120	13	107	

Календарный учебный график

Год обучения 2024-2025	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				Всего учебных недель/часов	
	02-08.09.2024	09-15.09.2024	16-22.09.2024	23-29.09.2024	01-06.10.2024	07-13.10.2024	14-20.10.2024	21-27.10.2024	28.10-03.11.2024	04-10.11.2024	11-17.11.2024	18-24.11.2024	25.11-01.12.2024	02-08.12.2024	09-15.12.2024	16-22.12.2024	23-29.12.2024	01-05.01.2025	06-12.01.2025	13-19.01.2025	20-26.01.2025	27.01-02.02.2025	03-09.02.2025	10-16.02.2025	17-23.02.2025	24.02-02.03.2025	03-09.03.2025	10-16.03.2025	17-23.03.2025	24-30.03.2025	01-06.04.2025	07-13.04.2025	14-20.04.2025	21-27.04.2025	05.05-11.05.2025	12-18.05.2025	19-25.05.2025	26.05-01.06.2025	02-08.06.2025	09-15.06.2025		16-22.06.2025
2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	-	-	40\120	

	по расписанию
	каникулы
	итоговая аттестация

Рабочая программа

Месяц	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
сентябрь	1. Вводное занятие	2	1	1
	2. Теоретическая подготовка	4	4	-
	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис.	1	1	
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	
	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1	1	
	Основы техники игры и технической подготовки	1	1	
	3. Общая физическая подготовка (ОФП)	21	2	19
	Строевые упражнения	3	1	2
	Упражнения для рук, кистей и плечевого пояса	2	-	2
	Упражнения для ног, стоп и тазобедренного сустава	1	-	1
	Итого в сентябре	12	6	6
октябрь	Упражнения для ног, стоп и тазобедренного сустава	1	-	1
	Упражнения для шеи и туловища	1	-	1
	Упражнения для всех групп мышц	2	-	2
	Упражнения для развития силы	2	-	2
	Упражнения для развития быстроты	2	-	2
	Упражнения для развития гибкости	1	-	1
	Упражнения для развития ловкости	1	-	1
	Упражнения типа «полоса препятствий»	2	-	2
	Личное первенство техникума по настольному теннису	2	-	2
	Итого в октябре	14	-	14
но яб	Упражнения для развития общей выносливости	3	1	2

	4. Специальная физическая подготовка (СФП)	19	2	17
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	3	1	2
	Городские соревнования по настольному теннису	3	-	3
	Зональные соревнования по настольному теннису	3	-	3
	Итого в ноябре	12	2	10
декабрь	Упражнения для развития игровой ловкости	4	-	4
	Упражнения для развития специальной выносливости	2	-	2
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	-	4
	Упражнения с отягощениями	2	1	1
	Итого в декабре	12	1	11
январь	Упражнения с отягощениями	4	-	4
	5. Техническая подготовка	30	2	28
	Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка	4	1	3
	Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки.	2	-	2
	Личное первенство по настольному теннису среди обучающихся по программе	2	-	2
	Итого в январе	12	1	11
февраль	Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки.	2	-	2
	Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие»	2	-	2
	Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	4	-	4
	Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка	4	-	4
	Итого в феврале	12	-	12
	мар т	Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка	1	-

	Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка	5	-	5
	Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар	6	1	5
	Итого в марте	12	1	11
апрель	6. Тактическая подготовка	16	2	14
	Техника нападения и защиты	14	2	12
	Итого в апреле	14	2	12
май	Техника нападения и защиты	2	-	2
	7. Игровая подготовка	24	-	24
	Игры с партнером	10	-	10
	Игры на счет в парах	2	-	2
	Итого в мае	14	-	14
июнь	Игры на счет в парах	2	-	2
	Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису	4	-	4
	Итого в июне	6	-	6
Итого		120	13	107

Содержание рабочей программы

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

Практика. Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

2. Теоретическая подготовка.

Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис.

Теория. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.

Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество людей, занимающихся настольным теннисом в России и в мире. Правила игры в настольный теннис.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Теория. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности

организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основы техники игры и технической подготовки

Теория. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.

Практика. Выполнение строевых упражнений.

Упражнения для рук, кистей и плечевого пояса

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для рук, кистей и плечевого пояса.

Практика. Выполнение упражнений для рук, кистей и плечевого пояса.

Упражнения для ног, стоп и тазобедренного сустава

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для ног, стоп и тазобедренного сустава.

Практика. Выполнение упражнений для ног, стоп и тазобедренного сустава.

Упражнения для шеи и туловища

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища.

Практика. Выполнение упражнений для шеи и туловища.

Упражнения для всех групп мышц

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц.

Практика. Выполнение упражнений для всех групп мышц.

Упражнения для развития силы

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты.

Упражнения для развития гибкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития гибкости.

Упражнения для развития ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития ловкости.

Упражнения типа «полоса препятствий»

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений типа «полоса препятствий».

Практика. Выполнение упражнений типа «полоса препятствий».

Упражнения для развития общей выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития общей выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития общей выносливости.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития игровой ловкости.

Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения с отягощениями

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.

Практика. Выполнение упражнений с отягощениями.

5. Техническая подготовка

Исходные положения (стойки)

Теория. Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка.

Практика. Отработка исходных положений (стойки).

Способы передвижений

Теория. Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки.

Практика. Отработка способов передвижения.

Способы держания ракетки

Теория. Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером».

Горизонтальная хватка – «рукопожатие».

Практика. Отработка способов держания ракетки.

. Способы подачи

Теория. Поддачи по способу расположения игрока. Поддачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Практика. Отработка подач.

Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Теория. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Практика. Отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Технические приемы без вращения мяча

Теория. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

Практика. Отработка технических приемов без вращения мяча.

Технические приемы с верхним вращением

Теория. Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.

Практика. Отработка технических приемов с верхним вращением.

6. Тактическая подготовка

Техника нападения и защиты

Теория. Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

Практика. Отработка техники нападения и техники защиты.

7. Игровая подготовка

Игры с партнером

Практика. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Игры на счет в парах

Практика. Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

8. Итоговое занятие

Практика. Контрольные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

Оценочные материалы

Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися, собеседование и тестирование. Это позволяет определить степень самостоятельности занимающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных, участия в соревнованиях разных уровней.

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Методические материалы

Дидактические материалы:

Картотека упражнений по настольному теннису.

Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.

Правила игры в настольный теннис.

Правила судейства в настольном теннисе.

Регламент проведения турниров различных уровней.

Методические рекомендации:

Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по настольному теннису.

Инструкции по технике безопасности.

Методические рекомендации по организации занятий.

Условия реализации программы

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал
- учебный кабинет для проведения теоретических занятий, оборудованный мультимедийным оборудованием
- спортивный инвентарь
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

Список литературы

- Белиц-Гейман С.П. Теннис: школа чемпионской игры и подготовки / С.П., 2021/
- Гиссен Л.Д. Вопросы спортивной психогигиены. - М.: Советский спорт, 2018.
- Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2019
- Гущин В.И., Шевченко О.И., Виноходова А.Г. Практика оптимизации психологической готовности спортсменов (методические рекомендации) – М.: ГНЦ РФ ИМВП РАН, 2022.
- Иванова Г.П. Теннис. Воспитание чемпиона. С.-Петербург, 2021
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – С.-Петербург, Москва, Краснодар, 2021
- Озолин Н.Г. Наука побеждать. Настольная книга тренера. – М.: «Астрель», 2019
- Сав.С. Теннис: техника и тактические приемы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2021
- Теннис: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. / под общей редакцией В.А. Голенко, А.П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2019
- Теннис. Учебник для ВУЗов физической культуры. Часть 2 под общей редакцией Скородумовой А.П., тарпицева Ш.А. М.2021.
- Янчук В.Н. Теннис. Простые истины мастерства. – М.: АСТ-Пресс, 2019