

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Армавирский реабилитационный центр для лиц с
умственной отсталостью»

Принята на заседании
педагогического совета

«28» декабря 2023 г.
Протокол № 4



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ СО КК
«Армавирский РЦ»

«28» декабря 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая
программа
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся – старше 18 лет.
Объем программы – 312 часов.

Составитель:
Матусевич Е.П.
инструктор-методист
по физической культуре

Армавир
2023

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка.

Настольный теннис - один из видов спорта, развиваемых общественной благотворительной организацией «Специальная Олимпиада России», которая предлагает целый комплекс мероприятий для людей с ментальными нарушениями. Соревнования по настольному теннису включены в единый календарный план спортивных мероприятий Специальной Олимпиады. Занятия этим видом спорта позволяют инвалидам не только развивать и совершенствовать основные физические качества (выносливость, координацию движений, ловкость, быстроту и т.д.), но и в перспективе стать участником краевых, всероссийских и международных соревнований по настольному теннису.

Игра в настольный теннис предполагает стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает игроков мобилизовывать 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 игроков проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у инвалидов умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Психолого-педагогическое сопровождение участника программы направлено на гармоничное развитие личности, повышение эффективности всех видов подготовки, обеспечение психологической готовности к участию в тренировках и соревновательных мероприятиях, создание предпосылок к продолжительному мотивированному участию в настоящей программе и стабильную демонстрацию высоких результатов.

Психолого-педагогическое сопровождение участников программы осуществляется по трем направлениям:

1) индивидуально-социальное – изучение и развитие особенностей личности, разрешение психологических проблем, связанных с адаптацией, бытом, учебой и общением;

2) терапевтическое – психологическая помощь при нарушении здоровья, пограничных состояниях, восстановлении

3) тренировочно-соревновательное – реализация потенциала личности в процессе психологического сопровождения спортивной деятельности.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

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

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);

Письмо Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГБУ СО КК «Армавирский РЦ».

Устав ГБУ СО КК «Армавирский РЦ».

Программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, 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.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования инвалидов в области физической культуры и предъявляет к обучающимся посильные требования в освоении настольного тенниса.

Актуальность программы заключается в том, что она позволяет инвалидам повысить уровень своего игрового мастерства, и при успешном освоении стать членом спортивной команды реабилитационного центра на соревнованиях различного уровня. Программа направлена на создание условий

для развития личности инвалида, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия человека, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что ее реализация позволяет решать вопрос эффективного использования свободного времени инвалидов, их вовлечения в активную жизнь, пробуждение у них интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Программой предусмотрено сочетание различных методов обучения (подражание, показ, образец, словесная инструкция) с преобладанием практических методов обучения.

1.2 Цель и задачи программы.

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

Задачи программы:

Образовательные:

1. Формирование представлений о настольном теннисе как виде спорта;
2. Приобретение навыков правильной регулировки физической нагрузки;
3. Обучение инвалидов технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

1. Развитие координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;
2. Развитие двигательных способностей посредством игры в настольный теннис;
3. Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

1. Воспитание социальной активности, чувства самостоятельности, ответственности у инвалидов;
2. Пропаганда здорового образа жизни.

Коррекционные:

1. Коррекция недостатков физического и психического развития.
2. Развитие крупной и мелкой моторики, координации.
3. Восстановление утраченных или нарушенных функций, т.е. использование физических упражнений для восстановления организма.

Адресат программы.

Программа «Физическая культура» разработана для инвалидов с ментальными нарушениями в возрасте от 18 лет и старше.

Объем программы.

Общее количество – 312 часов.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий.

Занятия проходят в групповой форме, 3 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут).

**1.2 Учебный план
дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы
«Настольный теннис»**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Знакомство с настольным теннисом	2	4	
2.	Обучение игре в настольный теннис	220	6	218
3.	Контрольные игры	90		90
ВСЕГО		312	10	302

1.2. Содержание программы

Занятие 1.

Теоретическое занятие.

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.

Занятие 2.

Теоретическое занятие.

Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.

Занятие 3.

Теоретическое занятие.

Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека.

Занятие 4.

Практическое занятие.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении. Парные игры.

Занятие 5.

Теоретическое занятие.

Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Занятие 6.

Практическое занятие.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.

Занятия 7- 8.

Практические занятия.

Техника безопасности. общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.

Занятия 9 -10.

Практические занятия.

Техника безопасности. общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.

Занятия 11-12.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.

Занятия 13-14.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.

Занятия 15-18.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.

Занятия 19-22.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

Занятия 23-26.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.

Занятия 27-28.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.

Занятие 29.

Теоретическое занятие.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Повторение правил игры в настольный теннис.

Занятие 30.

Практическое занятие.

Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.

Занятие 31.

Теоретическое занятие.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Действующие правила игры, терминология.

Занятие 32.

Практическое занятие.

Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.

Занятие 33.

Теоретическое занятие.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Перспектива дальнейшего развития правил.

Занятие 34.

Практическое занятие.

Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.

Занятие 35 - 38.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.

Занятие 39 - 42.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.

Занятие 43 - 46.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.

Занятие 47.

Теоретическое занятие.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Действующие правила игры, терминология (повторение).

Занятие 48 - 50.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Поддачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.

Занятие 51-54.

Практические занятия.

Техника безопасности. Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.

Занятие 55.

Теоретическое занятие.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Правила игры и методика судейства соревнований.

Занятие 56.

Практическое занятие.

Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.

Занятие 57-60.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.

Занятие 61-64.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать поддачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.

Занятие 65 - 66.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование поддачи мяча в нападении. Парные игры.

Занятие 67-69.

Практические занятия.

Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.

Занятие 70 - 72.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.

Занятие 73-75.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.

Занятие 76-78.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

Занятие 79-81.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.

Занятие 82-84.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.

Занятие 85-87.

Практическое занятие.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.

Занятие 88 - 90.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Поддачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.

Занятие 91 - 92.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.

Занятие 93 - 94.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.

Занятие 95 - 96.

Практические занятия.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактный удар. Игра атакующего против защитника.

Занятие 97 - 98.

Практическое занятие.

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.

Занятие 99 - 100.

Практическое занятие.

Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.

Занятие 101 - 104.

Практическое занятие.

Контрольные игры.

1.5. Планируемые результаты

У обучающихся:

- сформируется понимание правил игры в настольный теннис;
- усовершенствуются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление;
- разовьется мотивация для участия в турнирах по настольному теннису, спортивных соревнованиях различного уровня.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис»

№ раздела, темы	Дата		Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
Раздел 1. Знакомство с настольным теннисом					
1		Занятие 1.		1	
1		Занятие 2.		1	
1		Занятие 3.		2	
Раздел 2. Обучение игре в настольный теннис					
2.		Занятие 4.			2
3.		Занятие 5.		1	
4.		Занятие 6.			2
5.		Занятие 7.			2
6.		Занятие 8.			2
7.		Занятие 9.			2
8.		Занятие 10.			2
9.		Занятие 11.			2
10.		Занятие 12.			2
11.		Занятие 13.			2
12.		Занятие 14.			2
13.		Занятие 15.			2
14.		Занятие 16.			2
15.		Занятие 17.			2
16.		Занятие 18.			2
17.		Занятие 19.			2
18		Занятие 20.			4
19		Занятие 21.			4
20.		Занятие 22.			4
21.		Занятие 23.			4
22.		Занятие 24.			2
23.		Занятие 25.			2
24.		Занятие 26.			2
25.		Занятие 27.			2

26.	Занятие 28.			4
27.	Занятие 29.		1	
28.	Занятие 30.			4
29.	Занятие 31.		1	
30.	Занятие 32.			4
31.	Занятие 33.		1	
32.	Занятие 34.			4
33.	Занятие 35.			2
34.	Занятие 36.			2
35.	Занятие 37.			2
36.	Занятие 38.			2
37.	Занятие 39.			2
38.	Занятие 40.			2
39.	Занятие 41.			4
40.	Занятие 42.			4
41.	Занятие 43.			2
42.	Занятие 44.			2
43.	Занятие 45.			2
44.	Занятие 46.			2
45.	Занятие 47.		1	
46.	Занятие 48.			4
47.	Занятие 49.			4
48.	Занятие 50.			4
49.	Занятие 51.			4
50.	Занятие 52.			2
51.	Занятие 53.			2
52.	Занятие 54.			2
53.	Занятие 55.		1	
54.	Занятие 56.			4
55.	Занятие 57.			2
56.	Занятие 58.			2
57.	Занятие 59.			2
58.	Занятие 60.			2
59.	Занятие 61.			2
60.	Занятие 62.			2
61.	Занятие 63.			2
62.	Занятие 64.			2
63.	Занятие 65.			2
64.	Занятие 66.			2
65.	Занятие 67.			2
66.	Занятие 68.			2
67.	Занятие 69.			2
68.	Занятие 70.			2

69.	Занятие 71.			4	
70.	Занятие 72.			4	
71.	Занятие 73.			2	
72.	Занятие 74.			2	
73.	Занятие 75.			2	
74.	Занятие 76.			4	
75.	Занятие 77.			2	
76.	Занятие 78.			2	
77.	Занятие 79.			2	
78.	Занятие 80.			2	
79.	Занятие 81.			2	
80.	Занятие 82.			2	
81.	Занятие 83.			2	
82.	Занятие 84.			2	
83.	Занятие 85.			2	
84.	Занятие 86.			2	
85.	Занятие 87.			2	
86.	Занятие 88.			2	
87.	Занятие 89.			2	
88.	Занятие 90.			2	
89.	Занятие 91.			2	
90.	Занятие 92.			2	
91.	Занятие 93.			2	
92.	Занятие 94.			2	
93.	Занятие 95.			2	
94.	Занятие 96.			2	
95.	Занятие 97.			2	
96.	Занятие 98.			2	
97.	Занятие 99.			2	
98.	Занятие 100.			2	
Раздел 3. Контрольные игры.					
1.	Занятие 101.			18	
2.	Занятие 102.			20	
3.	Занятие 103.			20	
4.	Занятие 104.			20	
		ВСЕГО	312	10	302

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение

Оборудованные спортивный зал, открытые игровые и спортивные площадки, уличный гимнастический комплекс (перекладины, бревно, параллельные брусья, рукоход, лабиринт, шведская стенка). В работе используются современный спортивный инвентарь и оборудование: тренажеры, столы для настольного тенниса, ракетки для тенниса и бадминтона, гимнастические скамьи, обручи, различные виды мячей, кегли и т.д.

2.3. Формы контроля планируемых результатов.

Формы подведения итогов реализации программы являются:

- анализ проведенных занятий;
- командные и личные соревнования., их результаты;
- участие в соревнованиях различных уровней.

2.4. Методическое обеспечение программы

Методические материалы.

При составлении данной программы мы использовали следующие принципы:

Принцип деятельного подхода – включение инвалида в разнообразные, доступные ему виды деятельности по овладению опытом физического совершенствования. Данный принцип предписывает усвоение не только знаний, но и различных способов деятельности для их получения. Принцип вариативности – многообразие видов физической активности и видов деятельности с инвалидами. Принцип оптимизации предполагает наличие критериев оптимально выбранных нагрузок. Принцип наглядности – обозначает необходимость личного примера инструктора по физической культуре в процессе обучения движениям и физическим нагрузкам. Принцип доступности и индивидуализации – предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности в процессе занятий физкультурой, дифференцирование направленности тренировочных занятий, величины физической нагрузки и способов ее регулирования, приемов реабилитационного воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Принцип систематичности – выражается в непрерывности и определенной последовательности занятий физической культурой. В зависимости от того, на какой стадии выполняется нагрузка, выделяют режимы реабилитационных воздействий – развивающий, поддерживающий, восстановительный. Принцип динамичности – выражается в неуклонном повышении требований к организму занимающихся, которые

предполагают постоянное обновление и постепенное усложнение применяемых упражнений, условий занятий, величины нагрузки, ее объемов и интенсивности. Это будет вести только к положительным результатам, если нагрузки не превышают функциональных возможностей инвалидов.

Данные принципы ориентируются на первоочередное формирование у инвалида убежденности в полезности и целесообразности тренировок, осознанном отношении к освоению настольного тенниса как вида спорта, развитию мотивации и самоорганизации здорового образа жизни.

Методы работы:

- наглядный (просмотр фото- и видеоматериалов)
- примера (используется при демонстрации приемов игры);
- игровой (использование упражнений в игровой форме).

Педагогические технологии используемые при реализации программы

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется инструктором-методистом по физической культуре и инструкторами по физической культуре, имеющими высшее профессиональное образование (образовательный ценз указанных лиц подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и (или) квалификации).

3. Список литературы

Основная.

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2008.
2. Правила настольного тенниса. – М., 2012.
3. «Теория и методика настольного тенниса» под ред. профессора Г.В. Барчуковой. М.: «Академия», 2006.
4. Барчукова Г.В настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований – М.: Физическая культура и Спорт, 2005.
5. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007.

Дополнительная.

1. Обучение настольному теннису за 5 шагов, Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А., Москва: Sport, 2015
2. Правила по видам спорта Специальной олимпиады. - М., 2018
3. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. - М., Советский спорт, 2014

4. Мизин А.Н., Барчукова Г.В. Физическая культура: настольный теннис. - М., ТВТ-Дивизион, 2015
5. Галина Барчукова: Настольный теннис для всех и каждого. - М., 2022 г.

Интернет-ресурсы.

- <http://ttfr.ru/> - Федерация настольного тенниса России.
- <http://ttw.ru/> - Мир настольного тенниса. Народный сайт. Свежие новости, история, рекорды, форум.
- <http://www.rustt.ru/> - Российский портал о настольном теннисе, интересные эксклюзивные новости, уроки и секреты мастерства, рекомендации по подбору ракеток и методические указания. история, правила.
- <https://www.ttbl.ru/videouroki> - видеоуроки по настольному теннису.
- <http://www.rttf.ru/> - Форум настольного тенниса