

Администрация Ленинского района МО «Город Саратов»  
муниципальное общеобразовательное учреждение "Гимназия №89"  
Ленинского района г. Саратова  
(МОУ «Гимназия № 89»)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ «Гимназия № 89»  
Т.В.Астахова  
Приказ № 304 «31» августа 2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ Подписано цифровой  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ подписью:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ГИМНАЗИЯ № 89" "ГИМНАЗИЯ № 89"  
ЛЕНИНСКОГО ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА  
РАЙОНА Г. Г. САРАТОВА  
САРАТОВА Дата: 2023.09.26  
16:23:47 +04'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»

Срок реализации программы 1 год  
Возраст 9-14 лет

Автор-составитель программы:  
Глухов Николай Николаевич,  
тренер-преподаватель

г. Саратов - 2023 г.

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства обрнауки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление от 28.01.202 1 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН I.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193—Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021 — 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
- Устав МОУ «Гимназии № 89» Ленинского района города Саратова.

Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее

воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

#### **Актуальность программы.**

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

#### **Педагогическая целесообразность программы:**

Настольный теннис позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

#### **Адресат программы:**

Программа предназначена для детей 9-14 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **Возрастные особенности учащихся.**

Подростковый возраст переломный период в развитии двигательной функции ребенка. В этом возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств, развиваются координационные и кондиционные способности.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек формируется

относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможность в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Средства физического воспитания в подростковом возрасте - основные циклические упражнения, упражнения в прыжках, лазании, преодоление препятствий, основы техники спортивных игр.

### **Срок освоения, объем программы.**

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения - 162 часа, из них 8 часов теории и 154 часов практики.

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 и 2,5 часа.

### **Условия набора.**

В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. В группе 10-12 человек.

## **1.2. Цель и задачи рабочей программы:**

**Цель** - развитие двигательной активности учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям настольного тенниса, формирования навыков здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;

#### **Развивающие:**

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- повышение спортивной квалификации.

#### **Воспитывающие:**

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

## **1.3. Планируемые результаты и способы их проверки:**

### **Предметные результаты**

К концу обучения учащиеся должны **знать:**

- ✓ что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- ✓ как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- ✓ правила игры в настольный теннис;

- ✓ правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- ✓ правила проведения соревнований;

**Должны уметь:**

- ✓ проводить специальную разминку для теннисиста
- ✓ овладеют основами техники настольного тенниса;
- ✓ овладеют основами судейства в теннисе;
- ✓ составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;

**Должны демонстрировать:**

- владение техникой: ведения мяча, передачи мяча партнеру;
- умение применять индивидуальные действия в игре, как в нападении, так и в защите;
- умение самостоятельно применять все виды перемещений с мячом;
- умение тактике групповых взаимодействий.

**Метапредметные результаты:**

- уметь демонстрировать физические качества: силу, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества;
- уметь организовывать сотрудничество и совместную деятельность с партнером по команде, в групповой и индивидуальной деятельности.

**Личностные результаты:**

- проявлять интерес к занятиям обучения игры в баскетбол и готов к самостоятельным занятиям;
- приветствовать приоритет закаливания и ведения здорового образа жизни

### 1.4.Содержание программы Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	опрос
2	Основы знаний о физической культуре и спорте	4	4	-	беседа
3	Общая физическая подготовка	23	1	22	сдача нормативов
4	Специальная физическая	25	1	24	сдача нормативов
5	Техническая подготовка	41	1	40	контроль
6	Тактическая подготовка	36		36	контроль
7	Игровая подготовка	18		18	игра
8	Контрольные и календарные игры	10	-	10	игра
9	Контрольные испытания	4		4	сдача нормативов
	Всего часов за 36 недель	162	8	154	

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие.

#### Теория

Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису (экипировка).

Правила поведения занимающихся в спортивном зале (Дисциплина).

Правила гигиены и режимы дня.

### 2. Основы знаний о физической культуре и спорте.

#### Теория

Роль и значение настольного тенниса для здоровья и развития.

Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

Возникновение настольного тенниса. Развитие его в России.

Понятие о гигиене и санитарии.

### 3. Общая физическая подготовка

#### Теория

Техника выполнения упражнений

#### Практика

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;

- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;

- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине; - медленный бег на время;

- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров;

- прыжки с места толчком обеих ног; - прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);

- прыжки боком вправо-влево; - прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди; - прыжки на одной и двух ногах; - прыжки со скакалкой на время;

- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;

- приседания;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание);

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;

- подвижные игры с мячом и без мяча.

### 4. Специальная физическая подготовка.

#### Теория

Техника выполнения упражнений

#### Практика

Развитие силы мышц ног и туловища:

- «челночный» бег 3x10 м с касанием игровой руки линии старта и финиша;

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;

- многоскоки;

- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и впередназад;

- выпрыгивания из приседа;

- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях.

#### Развитие мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;

### **5. Техническая подготовка**

#### Теория

Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; подрезка, подача, перемещения.

#### Практика

Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом.

Овладение техникой ударов по мячу на столе. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа, закрытой с лева.

### **6. Тактическая подготовка.**

#### Теория

Основные принципы и правила игры. Понятие о счете в настольном теннисе, правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

#### Практика

Выполнение тактических приемов( перемещение, поддачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

### **7. Игровая подготовка.**

#### Практика

Индивидуальная, групповая и командная тренировка. Практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. Игра на счет разученными ударами.

### **8. Контрольные и календарные игры**

Согласно, запланированного плана.

### **9. Контрольные испытания**

#### Практика

Тестирование упражнений и выполнение норм по ОФП и СФП.

#### **Формы аттестации и их периодичность:**

1. Мониторинг (постоянного наблюдения за процессом)
2. Оценка качества (учебные и контрольные нормативы)
3. Товарищеские игры и соревнования.

#### **Формы контроля при реализации программы:**

- **входной** по выявлению начального уровня общей физической подготовленности учащихся;
- **текущий** (по итогам освоения разделов) в форме турниров, товарищеских

встреч по настольному теннису, контрольное тестирование по нормативам

- **ИТОГОВЫЙ** (по итогам освоения программы) сдача нормативов.

Формы отслеживания и фиксации результатов представляются в виде: результатов контрольных нормативов, протоколов соревнований и т.п.

## **2.Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1.Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы**

Образовательная деятельность в «Настольном теннисе» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов.

Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочное занятие, турниры, товарищеские встречи, спортивные эстафеты, соревнования, тестирование по общей физической подготовке, контрольное тестирование по программе, спортивные праздники, товарищеские встречи, соревнования, открытые занятия для родителей.

Содержание программы основывается на современных принципах обучения: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности. Программа отражает следующие технологии обучения: развивающие, личностно-ориентированные, игровые, проблемные, здоровьесберегающие; предполагает сочетание традиционных и нетрадиционных форм и методов проведения занятий.

Содержание программы предусматривает формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. На каждом этапе обучения им дается теоретический и практический материал по основным направлениям обучения.

На занятиях проводится систематическая работа по формированию культуры здоровья у учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **2.2.Условия реализации программы**

Комплектование групп производится на свободной основе (при условии отсутствия противопоказаний к занятиям спортом, наличия справки от врача). Специальной подготовки для учащихся не требуется. Группы могут быть составлены из детей разного возраста. При наличии свободных мест, на протяжении всего курса обучения, в объединение могут быть приняты новые учащиеся, если они имеют необходимые знания, навыки, умения, соответствующие данному этапу обучения.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- Спортивный зал
- Теннисные столы
- Сетки для теннисных столов
- Мячи для тенниса
- Тренажеры
- Скамейки



- Скакалки

**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
- положение о соревнованиях по настольному теннису
- разработка инструктажа по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр

**Информационное обеспечение:**

- учебная литература
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра
- компьютер с выходом в Интернет.

**Кадровое обеспечение:**

Программа может реализовываться тренером-преподавателем, имеющим среднее - специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

**Тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Введение, техника безопасности, правила дорожного движения. Набивание мяча на ракетке	2	0,5	1,5
2.	Физическая культура и спорт в России, области, городе. История развития настольного тенниса. Набивание мяча на ракетке	2,5	0,5	2
3.	Основы техники и тактики игры Набивание мяча на ракетке.	2	0,5	1,5
4.	Хватка ракетки. Набивание мяча на ракетке. Стойка теннисиста, хватка ракетки.	2,5	0,5	2
5.	Игровая стойка у стола. Набивание мяча на ракетке	2		2
6.	Перемещение у стола. Набивание мяча на ракетке	2,5		2,5
7.	Набивание мяча на ракетке	2		2
8.	Специально-беговые упражнения. Набивание мяча на ракетке	2,5	0,5	2

9.	Набивание мяча на ракетке: одной стороной ракетки	2		2
10.	Набивание мяча 2-мя сторонами ракетки поочередно	2,5		2,5
11.	Набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	2		2
12.	Плоский удар (откидка)	2,5	0,5	2
13.	Плоский удар слева	2		2
14.	Плоский удар справа	2,5		2,5
15.	Перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	2		2
16.	«Треугольник» плоским ударом	2,5		2,5
17.	Подача плоским ударом без вращения	2		2
18.	Подача плоским ударом с верхним вращением	2,5		2,5
19.	Подача плоским ударом с нижним вращением	2		2
20.	Накат справа и слева по диагонали	2,5		2,5
21.	Накат справа и слева по прямой	2		2
22.	Кач (срезка) справа и слева по прямой	2,5		2,5
23.	Накат справа и слева по диагонали	2	0,5	1,5
24.	«Треугольник» накатом	2,5		2,5
25.	Накат справа и слева по прямой	2		2
26.	Накат справа и слева по диагонали	2,5		2,5
27.	Кач (срезка) справа и слева по диагонали	2		2
28.	«Треугольник» накатом	2,5		2,5
29.	Накат справа и слева по прямой	2		2
30.	Атака с кача (срезки) справа и слева по прямой	2,5	0,5	2
31.	Кач (срезка) справа и слева по прямой	2		2
32.	Кач (срезка) справа и слева по диагонали	2,5		2,5
33.	«Треугольник» накатом	2		2
34.	Накат справа и слева по диагонали	2,5		2,5
35.	Атака с кача (срезки) справа и слева по прямой	2		2

36.	Кач (срезка) справа и слева по прямой	2,5		2,5
37.	Правила одиночных игр	2	0,5	1,5
38.	Атака с кача (срезки) справа и слева по диагонали	2,5		2,5
39.	Атака с кача (срезки) справа и слева по прямой	2		2
40.	Олимпийская система соревнований	2,5		2,5
41.	Атака с кача (срезки) справа и слева по диагонали	2		2
42.	Контроль нормативов физического развития.	2,5	0,5	2
43.	Совершенствование техники срезки в игре.	2		2
44.	Индивидуальная работа. Учебная игра	2,5		2,5
45.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	2		2
46.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Учебная игра	2,5		2,5
47.	Атака с кача (срезки) справа и слева по диагонали	2		2
48.	Совершенствование выпадов, хватов, передвижения	2,5		2,5
49.	Работа плеча, предплечья и кисти.	2		2
50.	Атака с кача (срезки) справа и слева по прямой	2,5		2,5
51.	Обучение техники подачи прямым ударом	2	0,5	1,5
52.	Соревнования в подграппах	2,5		2,5
53.	Изучение вращения мяча в «накате»	2		2
54.	Применение «подставки» в игре	2,5		2,5
55.	Изучение техники выполнения «подставки» в игре слева	2	0,5	1,5
56.	Учебная игра. Тактика игры атакующего против атакующего	2,5		2,5
57.	Изучение техники выполнения «подставки» в игре справа	2		2
58.	Изучение техники элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе	2,5		2,5
59.	Совершенствование	2		2

	изученных элементов в игре			
60.	Изучение технического приема «свеча»	2,5		2,5
61.	Изучение элемента «стоп-спин»	2		2
62.	Игра накатами справа по диагонали	2,5		2,5
63.	Контроль нормативов физического развития. Актуальность настольного тенниса	2	0,5	1,5
64.	Удар-толчок: удержание мяча на столе не менее 20 раз	2,5		2,5
65.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока	2		2
66.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра	2,5	0,5	2
67.	Удары «накат» и «вращение» по направлениям	2		2
68.	Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.	2,5		2,5
69.	Работа плеча, предплечья и кисти.	2		2
70.	Контроль нормативов физического развития.	2,5	0,5	2
71.	Учебная игра с изученными элементами.	2		2
72.	Учебная игра. Тактика игры атакующего против атакующего.	2,5	0,5	2

### Материалы по диагностике предметных результатов

По окончании учебного года уровень знаний и умений обучающихся, должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов в настольном теннисе:

Наименование контрольного упражнения	Условия выполнения упражнения	1 год обучения
Накат справа по диагонали	серия	15-25
Накат слева по диагонали	серия	20-30
Накат справа и слева поочередно	серия	10-15
Накат слева и справа в один угол стола	серия	15-18
Подрезка слева и справа в	Без потери мяча	30 секунд

любом направлении		
Подача справа и слева с поступательным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий
Подача справа и слева с обманным движением руки с ракеткой	10 попыток	8 попаданий

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванов В.С. Теннис на столе. М., 1970.
2. Барчукова Г. Настольный теннис. М., 1990.
3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
5. Амелин А.Н. Современный настольный теннис.- М.: ФиС. 1982, с. 53.
6. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М., ФиС, 1979, с. 88.
7. Бриль В. Полезные советы китайского партнера// "Настольный теннис", 1999, № 7 (33), с. 17.
8. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебнометодическое пособие. – М.: Советский спорт – 2014. – 392.:ил.
9. Цю Чжунхуэй, Чжуан Цзяфу, Цю Чжу Хуэйи др./Настольный теннис - М.: ФиС, 1987, с. 23.
10. Шпрах С. У меня секретов нет... Техника. Приложение 1 к журн. 65 "Настольный теннис". М. 1998, с. 32.
11. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
12. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
13. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
14. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995год.
15. <http://ttfr.ru/> - Сайт Федерации настольного тенниса России.

## Интернет ресурсы

- <http://www.ittf.com> - Международная федерация настольного тенниса (на англ. яз.)
- <http://www.ettu.org/> - Европейская федерация настольного тенниса (на англ. яз.)
- <http://ttfr.ru/> - Федерация настольного тенниса России.
- <http://www.fvnt.ru/> - Сайт ветеранов настольного тенниса России.
- <http://www.rustt.ru/> - Российский портал о настольном теннисе. Свежие новости, анонсы соревнований, правила, техника, мастер-классы, тесты инвентаря, интернет-магазин и ещё масса полезной информации о настольном теннисе.

- <http://www.ttw.ru/> - Мир настольного тенниса. Очень хороший сайт, тоже содержащий много полезной информации.
- <http://www.tabletennis.hobby.ru/> - Настольный теннис в России. Очень насыщенный информационный ресурс о настольном теннисе. Новости, правила, инвентарь техника и уроки игры.
- <http://www.ttsport.ru/> - Санкт-Петербургский сайт настольного тенниса, интернет-магазин аксессуаров для настольного тенниса с хорошими рекомендациями по выбору инвентаря, основные элементы техники, клубы и залы Санкт-Петербурга и др.
- <http://www.vistasport.ru/> - Интернет-магазин VistaSport.ru: всё для настольного тенниса. Полезные советы по выбору инвентаря.