

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»**

**Цель реализации программы:** повышать уровень физического развития, обучать игре в настольный теннис.

**Срок обучения:** 180 часа.

**Категория обучающихся:** студенты ГПОУ ЯО ЯКУиПТ.

**Форма обучения:** очная.

**Актуальность программы:**

При занятиях настольным теннисом развивается выносливость, скоростносиловые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает реакцию на движущийся объект, быстроту мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление 4 организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.