

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»** приглашает на обучение школьников 7 – 15 лет.

Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости.

Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.