

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»

Возраст обучающихся: от 8 лет и старше

Длительность занятия: 80 минут

Наличие мест: мест нет

Стоимость занятия: на бюджетной основе

Количество раз в неделю: 3 раза

Длительность обучения: 2 года

Настольный теннис — динамичный и полезный спорт: он тренирует скорость реакции, координацию и выносливость, укрепляет сердце и улучшает зрение. Игра стимулирует мышление, учит быстро принимать решения и справляться со стрессом, а ещё помогает развивать самодисциплину и навыки общения.

Занятия настольным теннисом помогают детям с ограниченными возможностями комплексно развиваться: укреплять здоровье, тренировать реакцию и внимание, развивать мелкую моторику и координацию. Игра способствует эмоциональной разгрузке, повышает уверенность в себе, а в парных занятиях — учит взаимодействовать и социализироваться.

Программа «Настольный теннис» предназначена детям от 8 лет и старше с легкой степенью умственной отсталости.

Зачисление обучающихся на программу производится без предварительного отбора, главным условием для зачисления является отсутствие противопоказаний для занятий спортом, что подтверждается справкой от врача.

Место проведения занятий:

ГБОУ СО «Екатеринбургская школа №1, реализующая основные адаптированные общеобразовательные программы», г. Екатеринбург, ул. Готвальда, 19а.

Информация о приеме:

На 2026-2027 учебный год вакантных мест нет.

Педагог:

Любовь Николаевна Рукавишникова, тренер-преподаватель высшей категории