

Внимание!

**Объявляется добор
в секцию баскетбола.**

Занятия бесплатные!



Баскетбол — спортивная игра с мячом, двух команд, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо). Баскетбол - один из самых динамичных и захватывающих командных видов спорта.

Ключевые преимущества занятия баскетболом:

- Развитие координации, реакции, выносливости, силы, концентрации.
- Сжигание калорий, избавление от лишнего веса, улучшение общего тонуса организма.
- Развитие коммуникативных способностей, умения «быть в команде».
- Положительное влияние на нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы.

На начальной стадии обучения юного баскетболиста или баскетболистки основной упор делается на развитие его координационных способностей, периферического зрения и умения работать в команде. В дальнейшем - изучение основных правил и хитростей баскетбола, выполнять полезные для организма физические упражнения на регулярной основе. Подготовка к соревнованиям.

Дни и часы занятий:

Среда с 15.30 до 16.15, суббота 15.00 до 16.35

Руководитель секции Сапрошин Константин Алексеевич