

Внимание!

Объявляется добор в секцию волейбола.

Занятия бесплатные!



Волейбол— вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Это одна из самых легких и приятных командных игр с мячом.

Ключевые преимущества занятия волейболом:

- Развитие координации: моделирование фигуры, развитие всех групп мышц, дыхательной системы, концентрации.
- Увлекательная командная игра, полная положительных эмоций.
- Развитие коммуникативных способностей, умения мыслить тактически.
- Повышение уровня психологической устойчивости, целеустремленности и мотивации, эмоциональная разгрузка.

Занятия начинаются от подвижных игр и упражнений на общее развитие физических способностей. Далее, помимо упражнений на общее физическое развитие, ученик начинает изучать основные важные принципы волейбола, постигает основы игры в команде, правильного выполнения всех присущих данному виду спорта действий и регулярно выполнять все необходимые упражнения и рекомендации. Подготовка к соревнованиям.

Дни и часы занятий:

Среда с 16.20 до 17.55

Руководитель секции Сапрошин Константин Алексеевич