

ВАЛЕЙБОЛ И БАСКЕТБОЛ

**Руководитель: Нижников Александр Викторович
(Спортивный зал 2 этаж колледжа)**

- Игровые упражнения помогают ориентироваться в пространстве, развивают быстроту реакций и перестроение двигательных действий.
- Благодаря своей эмоциональности игры в волейбол и баскетбол представляют собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.
- Занятия восполняют недостаток двигательной активности, который возникает у студентов из-за высокой учебной нагрузки.

