



СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ

БАСКЕТБОЛ

Наставник: Шарипьянов Д. В.

РЕЗКИЕ ПРЫЖКИ, РЫВКИ, ПРОБЕЖКИ И БРОСКИ ТРЕНИРУЮТ ТЕЛО И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ СПОРТСМЕНА. ЭТОТ ВИД СПОРТА СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА, УЛУЧШАЕТ КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ.

Будущие навыки:

- Стрессоустойчивость
- Уверенность в себе
- Выносливость
- Здоровое сердце
- Сильные мышцы
- Острое внимание
- Ответственность
- Ловкость
- Трудолюбие

