

2024
ГОД СЕМЬИ

Колледж
Звёздный



**СПб ГБ ПОУ «Колледж «Звёздный»
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
«ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Объединение «Основы волейбола»



**Педагог дополнительного образования –
Сокольников Борис Анатольевич**

Актуальность программы

Волейбол — одна из самых популярных командных игр, помогающая укрепить организм, улучшить координацию движений и реакцию.

Регулярные тренировки дарят не только отличное самочувствие, но и поднимают настроение, заряжают энергией и оптимизмом.



Программа занятий включает:

теоретическую подготовку;

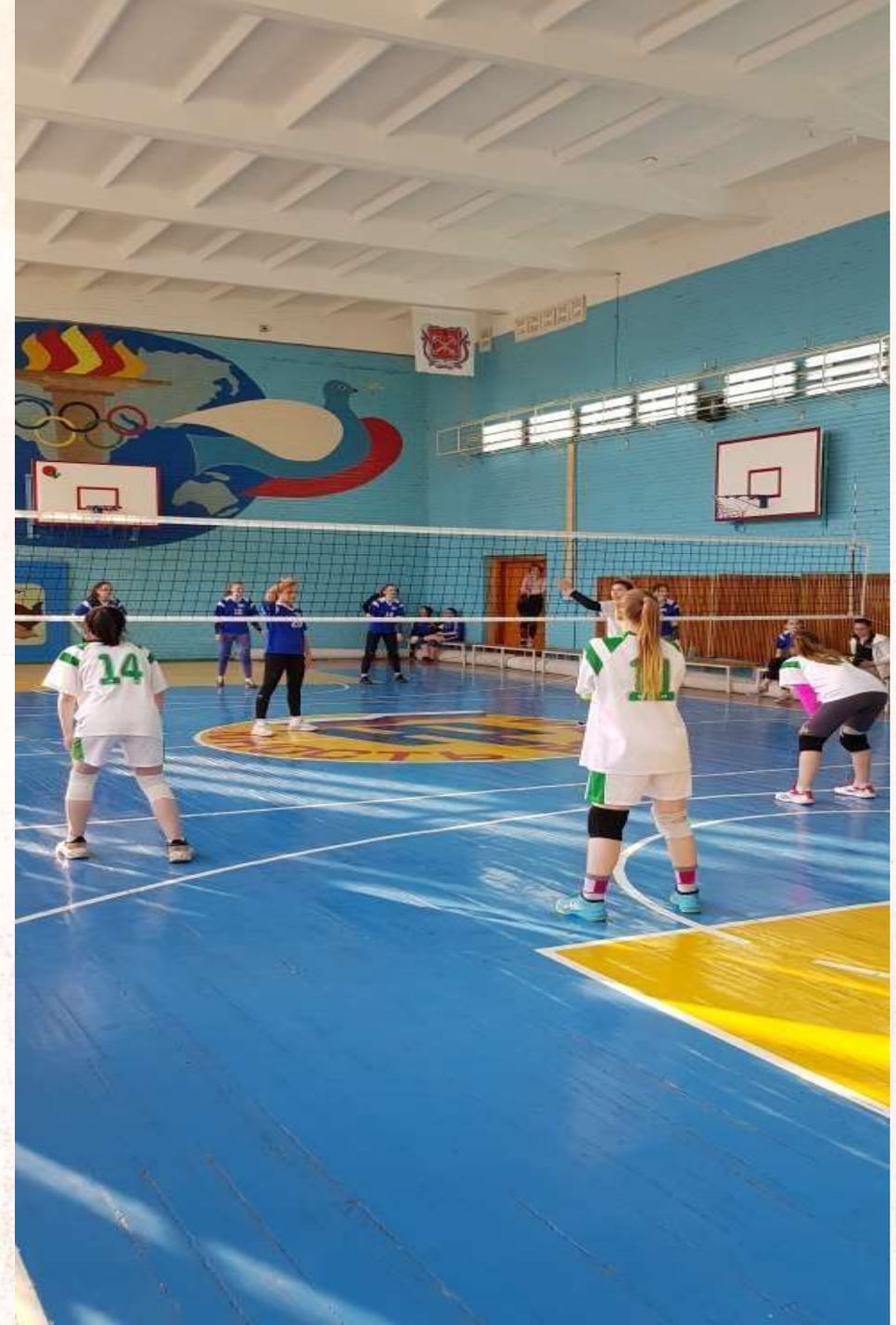
общефизическую подготовку: упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых), гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения;

специальную физическую подготовку: упражнения для развития быстроты ответных действий, подвижные игры, упражнения с мячами.

техничко-тактическую подготовку: овладение техникой передвижений и стоек, приема и передач мяча, нападающих ударов, тактическая подготовка индивидуальных, групповых и командных действий;

соревнования;

инструкторскую и судейскую практику.













МЫ ВЫБИРАЕМ

