

Студенты группы ДС9-19, тема практического занятия « Нижняя прямая подача

Цель занятия:

1. Способствовать развитию силы мышц рук, плечевого пояса, спины с помощью отягощений (гири, гантели, штанга)
2. Развивать личностно- коммуникативные качества, волевые качества, инициативность, самостоятельность.
3. Воспитывать у студентов потребность в систематических занятиях физической культурой и сознательного отношения к укреплению своего здоровья

Вам необходимо выполнить:

1. Подготовить сообщение на заданную тему.
2. Выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа 4 x 25 раз. Предоставить фото отчет о выполнении упражнения.

**3. Предоставить сообщение** на e-mail преподавателя: [dr.djakov@yandex.ua](mailto:dr.djakov@yandex.ua)

Для получения необходимой консультации звонить по телефону 0721105591