

Студенты группы ДБ9-22, тема практического занятия: «Атлетическая гимнастика.».

Цель занятия:

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

План занятия:

1. Подготовить сообщение на заданную тему.
2. Выполнить комплекс упражнений с отягощением (гантели, гири), предоставить фото отчет о выполнении упражнений.

3. Предоставить сообщение на e-mail преподавателя: dr.djakov@yandex.ua

Для получения необходимой консультации звонить по телефону 0721105591