

26 декабря 2016 г. прошел мастер-класс по организации и методике проведения силовой подготовки для студентов экономического факультета и преподавателей кафедры физической подготовки в рамках изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре». Мастер-класс провели двукратный чемпион мира по гребле на лодках класса «Дракон», мастер спорта СССР по гребле Игорь Иванович Омельченко и мастер спорта РФ по морскому многоборью, старший преподаватель кафедры физической подготовки ТОВВМУ им. С.О. Макарова Андрей Михайлович Валико.

В подготовительной части занятия в форме диалога-дискуссии были обсуждены основные методы, средства и закономерности развития физического качества «сила». Основная часть занятия была посвящена показу с попутным объяснением рекомендуемых комплексов упражнений на развитие силовой выносливости методом круговой тренировки.

Живой интерес у студентов вызвали рекомендации по развитию качества «сила» в процессе самостоятельных занятий.



