

В субботу, 25 сентября, во Всеволожском районе Ленинградской области, на Спортивно-Оздоровительной базе «Токсово» со студентами первого курса состоялся День здоровья!

Программа включала в себя состязания: по волейболу; по футболу; по метанию гранаты на дальность; по выполнению упражнений на гимнастических снарядах; по стрельбе из пневматической винтовки и скандинавской ходьбе на 3 км.

Дождливая погода внесла свои корректировки в программу Дня здоровья. Но все же, студенты первого курса приняли активное участие в программе Дня здоровья, зарядились энергией, получили массу положительных эмоций и выразили желание вновь участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях Университета!



Со станции «Кавголово» на спортивно-оздоровительную базу



По дороге, через прекрасный лес, студенты настраиваются на выполнение программы  
дня здоровья



Выполнение стрельбы из пневматической винтовки



На огневом рубеже



Контроль за выполнением стрельбы из пневматической винтовки.



Корректировка прицеливания



Результаты стрельбы



Разминку, перед метанием гранаты, проводит преподаватель кафедры физического воспитания, кандидат филологических наук Ступкина Марина Олеговна



Инструктаж, о соблюдении мер безопасности, перед метанием гранаты, проводит доцент кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент Круглов Сергей Геннадьевич



В секторе для метания гранаты на дальность выполняется разбег



Упражнение в метании гранаты на дальность успешно выполнено



Юноши выполняли упражнение в подтягивание на высокой перекладине, образцовый вис на перекладине



Не достаточно образцовое выполнении упражнения



Упражнение выполнено



Юноши показали отличные результаты (15 раз) в подтягивание на высокой перекладине



После выполнения физических упражнений на свежем воздухе, студентов ожидал сюрприз - приятный обед!