

10.10.2024

Урок №12

**Модуль легка атлетика.**

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей атлета.

**Вивчити засоби індивідуального фізичного розвитку та фізичної**

підготовленості атлета. Вдосконалити технічні прийоми в легкій атлетиці.

Опанувати загальні і спеціальні вправи; спеціальні бігові вправи: біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок; скачкоподібний біг; біг на прямих ногах; імітація роботи рук; біг у гору; біг по піску; вправи для розвитку гнучкості та рухливості у суглобах: махові рухи ногами у різних напрямках; пружинячі покачування у положенні випаду; пружинячі нахили тулуба в різних положеннях самостійно.

**Домашнє завдання.**

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно: правила змагань з легкої

атлетики [http://www.uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IA\\_AF\\_Competition\\_Rules\\_2016-2017\\_ua.pdf](http://www.uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IA_AF_Competition_Rules_2016-2017_ua.pdf)

Біг по пересічній місцевості.