

**25.10.2023**

**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, стрибки у висоту з 5-ти кроків розбігу «переступанням», стрибки в довжину з місця.

**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