

**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, руховий режим, правила безпеки, дотримання гігієни, фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.

**Домашнє завдання.**

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

[http://www.uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF\\_Competition\\_Rules\\_2016-2017\\_ua.pdf](http://www.uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF_Competition_Rules_2016-2017_ua.pdf)

2) Біг по пересічній місцевості.

3) Займатися комплексом вправ за посиланням:

[http://tpl.zzz.com.ua/wp-content/uploads/2022/09/kompleks\\_vprav.pptx](http://tpl.zzz.com.ua/wp-content/uploads/2022/09/kompleks_vprav.pptx)

[http://tpl.zzz.com.ua/wp-content/uploads/2022/09/kompleks\\_vprav-1.docx](http://tpl.zzz.com.ua/wp-content/uploads/2022/09/kompleks_vprav-1.docx)

4) На вайбер до 12.10.24

скидаєте відео «Я займаюся комплексом вправ», прізвище, ім\*я, група, курс.