

**11.10.2022**

**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, біг на витривалість до 12 хв в повільному темпі, стрибки у довжину з місця «вигинаючись» з 12-14 кроків розбігу «зігнувши ноги».

**Домашнє завдання.**

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:

<https://www.youtube.com/watch?v=wUeHKQFUh2o>

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)