

20.10.2022

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; 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.

1) Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:

<https://www.youtube.com/watch?v=el4ecipVMIo&feature=share>

2) Займаєтесь комплексом вправ. Відео із виконанням вправ надсилаєте на електронну адресу до 21.10.2022 (Вказуєте групу, курс, прізвище, ім. я)

3) Створити презентацію « Мій здоровий спосіб життя» і надіслати на електронну адресу до 10.00 години 21.10.2022 (Вказуєте групу, курс, прізвище, ім. я)