

## 26.09.2023 Урок №14

### 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 з місця, стрибки з розбігу; біг на витривалість, біг на швидкість.

### Домашнє завдання.

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)

Біг по пересічній місцевості