28.03.2025

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.

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**

Біг по пересічній місцевості.