

23.10.2023 Урок №25

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 у висоту з 5-ти кроків розбігу «переступанням», стрибки в довжину з місця.

Домашнє завдання.

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

атлетики http://www.uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IA_AF_Competition_Rules_2016-2017_ua.pdf

Біг по пересічній місцевості