

11.09.2023 Урок № 5

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; стрибкові вправи: стрибки по сходинках; стрибки у висоту поштовхом однієї та обох ніг на місці та з просуванням уперед; стрибки у довжину з місця та з розбігу; багатоскоки.

Домашнє завдання.

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

атлетики http://www.uaaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF_Competition_Rules_2016-2017_ua.pdf

Біг по пересічній місцевості