***04.04.23***

**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, біг на витривалість до 12 хв в повільному темпі, стрибки у довжину з місця «вигинаючись» з 12-14 кроків розбігу «зігнувши ноги».

**Домашнє завдання.**

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:

**https://www.youtube.com/watch?v=rcOmujIxzRg**