09.10.24

Урок 19

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, стрибок в довжину з місця.

Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:

https://youtu.be/TkGe6dEWB1I