19.10.2022

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; стрибок у висоту: спеціальні стрибкові вправи; імітація постановки поштовхової ноги у поєднанні зі взмахом рук; те саме з 2,3,4 кроків; вистрибування вгору з одного, двох і більше кроків у поєднанні з роботою рук і махом ногою; стрибки з короткого розбігу.

Домашнє завдання.
Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:

2)Біг по пересічній місцевості.
3)Займатися комплексом вправ за посиланням:

http://tpl.zzz.com.ua/wp-content/uploads/2022/09/kompleks_vprav.pptx

http://tpl.zzz.com.ua/wp-content/uploads/2022/09/kompleks_vprav-1.docx