

19.09.24

**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:

[https://www.youtube.com/watch?v=1qiP0GpW9\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=1qiP0GpW9_o)