

25.10.2022

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, класифікація видів легкої атлетики, оздоровче та прикладне значення легкої атлетики, правила безпеки, стрибки в довжину з місця.

Домашнє завдання.

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

атлетики http://www.uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IA_AF_Competition_Rules_2016-2017_ua.pdf

Біг по пересічній місцевості

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