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/IAAF_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