

**08.09.2022 Урок № 4**

**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, руховий режим, правила безпеки, дотримання гігієни, фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.

**Домашнє завдання.**

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

атлетики [http://www.uaaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF\\_Competition\\_Rules\\_2016-2017\\_ua.pdf](http://www.uaaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF_Competition_Rules_2016-2017_ua.pdf)

<https://naurok.com.ua/legka-atletika-prezentaciya-25827.html>