

17.10.2022

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; спеціальні бігові вправи: біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок; скачкоподібний біг; біг на прямих ногах; імітація роботи рук; біг у гору; біг по піску.

https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0

Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:

<https://www.youtube.com/watch?v=wUeHKQFUh2o>

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

Виконання вправ мені надсилаєте на електронну адресу до 18.10.22 (Вказуєте групу, курс, прізвище, ім. я)