

18.10.2022

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; стрибок у довжину: стрибки з 4-6 кроків розбігу з відштовхуванням від ґрунту; те саме з відштовхуванням від бруса; стрибки з визначеного малого розбігу; стрибки з місця поштовхом однієї ноги; стрибки з одного-двох кроків; настрибування на перешкоди; багатоскоки.

Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:

Займаєтесь комплексом вправ

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