

27.10.2022

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; стрибкові вправи: стрибки по сходах; стрибки у висоту поштовхом однієї та обох ніг на місці та з просуванням уперед; стрибки у довжину з місця та з розбігу; багатоскоки.

Домашнє завдання.

1) Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:

https://www.youtube.com/watch?v=1qiP0GpW9_o

2) Займаєтесь комплексом вправ і надсилаєте мені відео на електронну адресу до 28. 10.22 (Вказуйте групу, курс, прізвище, ім. я)

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