30.09.24

Урок 16

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.uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF_Competition_Rules_2016-2017_ua.pdf**
Біг по пересічній місцевості