11.09.24

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; стрибки з місця, стрибки з розбігу; біг на витривалість, біг на швидкість.

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