

04.10.2022

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, біг на витривалість до 12 хв в повільному темпі, стрибок в довжину з місця.

Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:

<https://youtu.be/TkGe6dEWB1I>

2) 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

Скинути відео із виконанням вправ на електронну адресу (вказана на попередніх уроках) до 15.00 години 05.10.2022 (Вказати групу, прізвище, ім. я)