

**17.10.2022**

**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.**

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:

[https://www.youtube.com/watch?v=1qiP0GpW9\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=1qiP0GpW9_o)

**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.pptx)

[http://tpl.zzz.com.ua/wp-content/uploads/2022/09/kompleks\\_vprav-1.docx](http://tpl.zzz.com.ua/wp-content/uploads/2022/09/kompleks_vprav-1.docx)

ВИКОНАННЯ ВПРАВ МЕНІ НАДСИЛАЄТЕ НА ЕЛЕКТРОННУ АДРЕСУ ДО 18.10.22  
(Вказуєте групу, курс, прізвище, ім. я)