

21.02.2025

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, класифікація видів легкої атлетики, особливості особистої гігієни легкоатлета.

Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно

<https://www.youtube.com/watch?v=ZghDt1NSHUY>

<https://www.youtube.com/watch?v=rcOmujIxzRg>