**01.10.24**

**Урок 13**

**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, класифікація видів легкої атлетики, оздоровче та прикладне значення легкої атлетики, правила безпеки, стрибки в довжину з місця.
**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