18.10.2022

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 короткі дистанції: низький старт; старт з ходьби; біг у гору та з гори.

Домашнє завдання.
Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:
https://www.youtube.com/watch?v=Nrf9dnbmaMo

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

Займаєтесь комплексом вправ. Відео із виконанням вправ надсилаєте на електронну адресу до 19.10.2022 (Вказуєте групу, курс, прізвище, ім. я)