

24.10.2022

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; стрибки з місця, стрибки з розбігу; біг на витривалість, біг на швидкість.

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](http://www.uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF%20Competition%20Rules%202016-2017%20ua.pdf).

2)Біг по пересічній місцевості.

3)Займатися комплексом вправ за посиланням:

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

Виконання вправ мені надсилаєте на електронну адресу до 25.10.22 (Вказуєте групу, курс, прізвище, ім. я)