

10.10.2024

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 витривалість до 12 хв в повільному темпі, стрибки у довжину з місця «вигинаючись» з 12-14 кроків розбігу «зігнувши ноги».

Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=a7o-C7mg3pE>