

29.02.2024

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://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-legka-atletika-sucasnist-235311.html>