21.03.23

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; спеціальні бігові вправи: біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок; скачкоподібний біг; біг на прямих ногах; імітація роботи рук; біг у гору; біг по піску;

вправи для розвитку гнучкості та рухливості у суглобах: махові рухи ногами у різних напрямках; пружинячі покачування у положенні випаду; пружинячі нахили тулуба в різних положеннях самостійно.

Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:

https://www.youtube.com/watch?v=El-43W-8ea0