

13.02.2024

**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, руховий режим, класифікація видів легкої атлетики, особливості особистої гігієни легкоатлета.

**Домашнє завдання.**

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно

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

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