

Легкая атлетика ф2 19.05.20, 20.05.20, 21.05.20

1. Изучить и кратко законспектировать технику прыжка в длину способом «согнув ноги».

2. Составить и описать комплекс упражнений бегунов на короткие дистанции для развития скоростно-силовых качеств (прыжковые и беговые упражнения). 8-10 упражнений

3. Подобрать и описать упражнения для развития скоростной выносливости у бегунов на средние дистанции (2-3 варианта тренировок с дозировкой упражнений)

Можно использовать интернет-ресурсы

Выполнить ДО 25 мая.

Выслать **Бартевой Е.В.** в Контакт с пометкой **ДЛЯ НОРКИНА** (имя файла указывать свою фамилия и предмет)