

Легкая атлетика ф3 24 марта

1. Дать определение физических качеств:

- сила

- скоростно-силовые качества

2. Перечислите методы развития данных качеств.

3. Подобрать и записать 6-8 упражнений развития этих качеств для толкания ядра и прыжков в высоту.

Можно использовать интернет-ресурсы

Выполнить ДО 26 марта. Выслать Бартевой Е.В. в Контакт с пометкой ДЛЯ НОРКИНА