

Легкая атлетика ф3 21.04.20, 23.04.20, 24.04.20

1. Раскрыть физическое качество «сила» применительно толканию ядра.
2. Изучить и кратко законспектировать технику эстафетного бега: варианты передачи эстафетной палочки; виды эстафет; размеры зоны передачи эстафеты.
3. Составить комплекс из 6-8 специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств прыгунов в высоту и в длину.

Можно использовать интернет-ресурсы

Выполнить **ДО 27 апреля.**

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