

Студенты группы ДС9-20 , тема практического занятия: «Техника бега на средние дистанции»

Цель: Изучить технику бега на средние дистанции

Задачи: 1. Совершенствование низкого старта

2. Способствовать развитию быстроты, специальной выносливости

Вам необходимо выполнить:

1. С помощью видео ролика вы можете изучить технику бега на средние дистанции по ссылке https://youtu.be/O4Mmh_hv-Bc и подготовить сообщение на эту тему

2. Выполнить комплекс утренней гимнастики.

3. **Предоставить сообщение** на e-mail преподавателя: dr.djakow@yandex.ru

Для получения необходимой консультации звонить по телефону 0721105591