

Студенты группы ДС9-20 , тема практического занятия: «Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги» вам необходимо выполнить:

Цель: 1.Изучить технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Задачи: 1.Совершенствовать прыжковые упражнения

2.Способствовать развитию скоростных качеств, ловкости , прыгучести

Вам необходимо выполнить:

1. С помощью видео ролика вы можете изучить технику выполнения прыжка в длину с разбега по ссылке <https://youtu.be/B-OwMMzGNxQ> и подготовить сообщение на эту тему

2. Выполнить комплекс утренней гимнастики.

**3.Предоставить сообщение** на e-mail преподавателя: [dr.djakow@yandex.ru](mailto:dr.djakow@yandex.ru)

Для получения необходимой консультации звонить по телефону 0721105591