

Студенты группы ДС11-21 , тема практического занятия «Техника спринтерского бега»

Цель: . Изучить технику спринтерского бега

Задачи: 1.Совершенствование низкого старта.

2.Способствовать развитию быстроты, ловкости, прыгучести

Вам необходимо выполнить

1.С помощью видео ролика вы можете изучить технику спринтерского бега по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=SISSEjXe6k0>

и подготовить сообщение на эту тему

2.Выполнить прыжки в длину с места.

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

. Для получения необходимой консультации звонить по телефону 0721105591