01.10.2021г. 1пара группа 2ТО дисциплина ОГСЭ. 04 физическая культура преподаватель Кучеренко Н.М.

**Тема занятия** Легкая атлетика

**Вид занятия**  практическое

**Цель:** Развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости).

**Задачи:** 1. Образовательная: Комплекс специальных прыжковых упражнений (многоскоки). Прыжки в длину с места. Бег 100м. Бег по прямой с различной скоростью. Контрольный норматив бег 30м.

2.Развивающая: развитие физических качеств.

3**.** Воспитательная**:** воспитывать у студентов потребность в занятиях легкой атлетикой.

1. Составить и выполнить комплекс специальных прыжковых упражнений (многоскоки) не менше 14 упражнений.



**Домашнее задание:**

1. Комплекс специальных прыжковых упражнений (многоскоки).

Выполненное домашнее задание сфотографировать (или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 08.10.2021г.