





ФОРМАЦІЯ

ОСНОВИ ТЕХНІКИ

БІГ

СТРИЖКИ

МЕТАННЯ



ТЕХНІКА І МЕТОДИКА НА

СПОРТИВНА
ХОДЬБА

БІГ НА СЕРЕДНІ І
ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

БІГ НА КОРОТКІ
ДИСТАНЦІЇ

ПОТРІЙНИЙ СТРИЖОК
І СТРИЖОК У ДОВЖИНУ

ШТОВХАННЯ ЯДРА
МЕТАННЯ СПИСУ

РЕКОРДИ УЧАСНИКІВ







ЛЕГКА АТЛЕТИКА-

ВІД СПОРТУ, ЯКИЙ ОБ'ЄДНУЄ ВПРАВИ В ХОДЬБІ, БІГОВІ, СТРИЖКАХ, МЕТАННЯХ, ТА СПИДАНИ І ЦИХ ВИДІВ БАГАТОБОРСТВА.

В ФІЗИКУЛЬТУРНОМУ НАУКОВОМУ ЗАКЛАДІ ЛЕГКА АТЛЕТИКА-УЧБОВО-НАУКОВА ДИСЦИПЛІНА, ЯКА МІСТИТЬ ТВОРЧІ І ПРАКТИЧНІ ВИДИ СПОРТУ, А ТАКОЖ МЕТОДИКУ ЇЇ ВИВЧЕННЯ.

В ПЕРЕКЛАДІ ІЗ ГРЕЦЬКОЇ «АТЛЕТІКА» ОЗНАЧАЄ- ПОРОТОВА, ВІПРАВА.



ХОДЬБА -

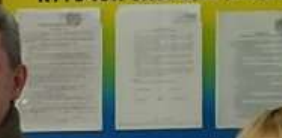
ЗНАЧУЩИЙ СПОСІБ ПЕРЕСУВАННЯ.

БІГ - ПРИРОДНИЙ СПОСІБ ПЕРЕСУВАННЯ. ПЕРШОСЛ. ЯКІ ХАРАКТЕРИЗУЮТЬСЯ КОРОТКОЧАСНИМИ, АЛЕ МАКСИМАЛЬНИМИ НЕРВОВО-М'ЯЗОВИМИ ЗСИЛЛЯМИ.

МЕТАННЯ - ВПРАВИ В ІСТОХАНІ ТА КИДАНІ СПЕЦІАЛЬНИХ СПОРТИВНИХ ПРИБОРІВ НА ДАЛЬНІСТЬ.

БАГАТОБОРСТВО - ЦЕ КОМПЛЕКС ВПРАВ, ЯКІ ВКЛЮЧАЮТЬ БІГ, СТРИЖКИ І МЕТАННЯ.

КУТОЧОК ОХОРОНИ ПРАШІ



МЫ ХОТИМ ВСЕМ РЕКОРДАМ И ЗНАЧКИЕ ИМ

