р№401 1(курс) 27.04.2020 физ-ра. Тема№79-80 Кроссовая подготовка Бег на длинные дистанции.

Д\З: В.И.Лях А.А.Зданевич Физическая культура параграф.№18 стр.107

Упражнения на развитие выносливости: длительный бег 15-20мин;оздоровительный бег и оздоровительная ходьба.

Вопросы для самоконтроля:

1.Назовите основные правила проведения соревнований по бегу.

2.В чем отличие техники спринтерского бега от техники длительного бега.