

Управляемая самостоятельная работа для 4 курса ДФПО

Тема 8. Использование средств атлетизма в других видах спорта.

Форма контроля – доклад.

План доклада:

1. Значение силы в различных видах спорта.
2. Направленность силовых упражнений.
3. Упражнения с отягощениями.
4. Упражнения с собственным весом.