

Задание по физической культуре для дистанционного обучения

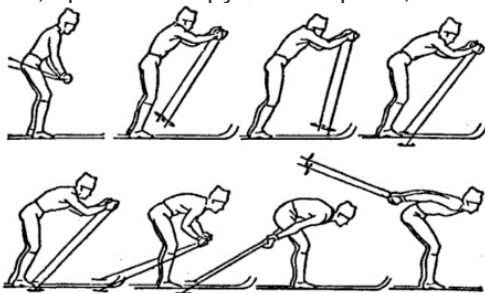
для групп: Л -21

Дата 20.01.24

Тема: Лыжная подготовка

Студентам, работу выполнить в тетради или в электронном варианте.

Задание: Используя различные источники информации по данной теме, заполните таблицу. Классические лыжные ходы.

№	Вид классического лыжного хода	Описание (можно с картинками)
1	Одновременный бесшажный ход	<p>Движение на лыжах заключается в выполнении одновременного толчка руками от трассы. В основном этот ход применим на пологих спусках и ровных участках трасс, где сохраняются отличные условия скольжения. Он является самым сложным даже для некоторых спортсменов. Если не поддерживать постоянную скорость, т.е. не вовремя и с недостаточной силой отталкиваться руками, движение на лыжах сразу же замедляется, при этом нарушается ритм, и повышается</p>  <p>нагрузка.</p>
2		
3		

Задание №2

«Таблицу заполнять на отдельном листке в тетради или на листке А-4 (можно начертить самостоятельно от руки)»

Не терять.

(За контрольные упражнения студенты получают дополнительные оценки в журнал, при выполнении и выборочном контроле.)

Студенты, имеющие освобождения от физической культуры, это задание не делают, если есть медицинские противопоказания.

Все остальные студенты выполняют задание в полном объеме.

Ф.И.О. студента, группа

число

Контрольные, тестовые упражнения

результат

Выполнить упражнение лодочка, как
показано на картинке.



за 1 минуту

Записать свой
результат

Количество раз.