

Задание по физической культуре для дистанционного обучения

для групп: Л -21

Дата 26.01.24

Тема: Лыжная подготовка

Студентам, работу выполнить в тетради или в электронном варианте.

Задание: Используя различные источники информации по данной теме, найти ответы на вопросы.

Задание №1

Записать и знать ответы на вопросы по лыжной подготовке.

1. При какой температуре воздуха не рекомендуются проводить занятия по лыжной подготовке, так как возможны обморожения?
2. Как правильно подобрать одежду для занятий лыжной подготовкой?
3. Как правильно подобрать инвентарь (лыжные ботинки, лыжи, лыжные палочки)
4. Что необходимо делать если почувствовали себя плохо на занятии по лыжной подготовке?

Первые признаки обморожения и что необходимо делать при появлении первых признаков?

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 для верхнего пресса, как показано на картинке.



за 1 минуту

**Записать свой
результат**

Количество раз.