

Задание по физической культуре для дистанционного обучения

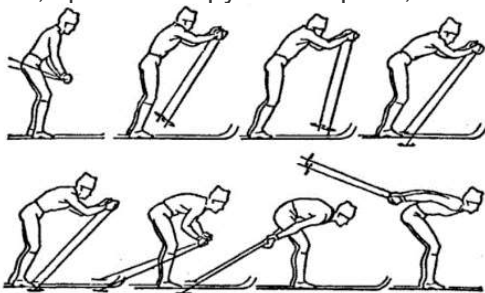
для групп: Л -32

Дата 27.01.24

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.