

**Задание по физической культуре для дистанционного обучения  
для группы Э-22**

**Дата: 15.02.24**

**Студентам, работу выполнить в тетради или в электронном варианте.**

**Ответить на вопросы.**

1. Как правильно держать лыжные палки
2. При подготовке лыж для конькового хода наносить парафин необходимо как?
3. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?
4. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной?
5. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является макс?
6. Выбор способа подъема в гору зависит от:
7. Занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре...
8. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать...
9. Лыжные гонки считаются циклическим видам спорта?
10. Скелетон является разновидностью?
11. Какова продолжительность зимних Олимпийских игр?

**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.

<b>Ф.И.О. студента, группа</b>		
<b>число</b>	<b>Контрольные, тестовые упражнения</b> прыжки в планке за 1 минуту	<b>Записать свой результат</b>
		

