

## Задание по физической культуре для дистанционного обучения

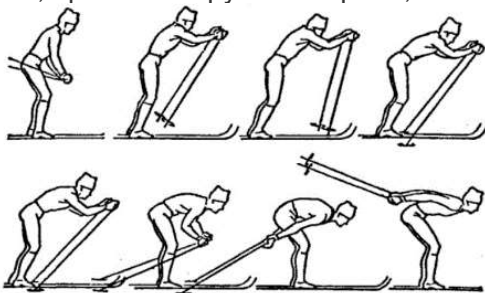
для групп: Э -21

Дата 18.01.24

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.**