

## **Задание по физической культуре для дистанционного обучения**

**для группы Э-31**

**Дата 22.02.24 и 24.02.24 (так как задание объёмное на две пары)**

**Тема: Лыжная подготовка**

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

**Ответить на вопросы.**

1. Перечислите основные способы передвижения на лыжах
2. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?
3. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?
4. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?
5. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:
6. Объясните основное назначение парафинов и лыжных мазей
7. Сноуборд – это:
8. Как называются стойки спусков со склона
9. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:
10. Назовите рекомендуемую длину лыжных палок для коньковых лыж
11. Как правильно держать лыжные палки
12. При подготовке лыж для конькового хода наносить парафин необходимо как?
13. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?
14. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной?
15. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является макс?
16. Выбор способа подъема в гору зависит от:
17. Занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре...
18. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать...
19. Лыжные гонки считаются циклическим видам спорта?
20. Скелетон является разновидностью?

Какова продолжительность зимних Олимпийских игр?

**Задание №2**

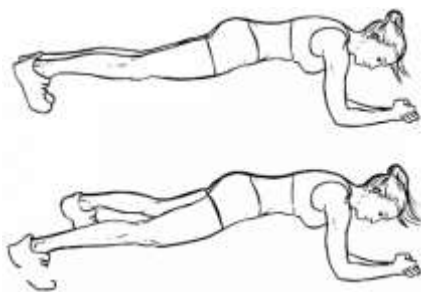

**«Таблицу заполнять на отдельном листке в тетради или на листке А-4 (можно начертить самостоятельно от руки)»**

**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.

Ф.И.О. студента, группа		
число	Контрольные, тестовые упражнения (см ниже)	результат
	<p>1. Выполнить упражнение, прыжки в планке 1 минута</p>  <p>2. упражнение касание стоп 1 минута</p>  <p>КАСАНИЯ СТОП</p>	<p><b>Записать свой результат за 1 минуту</b></p>