Предмет: физкультура

Класс: 5А,5В

Дата: 29.01.2025

Тема: Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км

Посмотреть презентацию по ссылке: <https://disk.yandex.ru/i/ZY2sSo6Rq7Fciw>

Ответить письменно на вопросы:

1. Какое положение лыж необходимо принять для торможения упором?
2. Почему важно наклонять лыжи внутрь при выполнении техники "плуг"?
3. Какое положение лыж необходимо для выполнения подъёма "ёлочкой"?
4. Какие этапы подготовки необходимы перед прохождением дистанции?