01.02.2022

<https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

вихід о 11.15

Тема: Лижна підготовка

1.Комплекс ЗРВ на спритність

<https://www.youtube.com/watch?v=94_tdxiFTlQ>

2.Техніка одночасного безкрокового ходу.

Одночасний безкроковий хід

У цьому способі пересування досягається за рахунок одночасних поштовхів обома руками (рис. 3). На виконання циклу хода лижник витрачає 0,8–12 с. За цей час, залежно від умов ковзання, лижник долає 5–8 м. Середня швидкість рухів у циклі на рівнині 8.5 м/с. Темп пересування 50–75 циклів за 1 хв.

Одночасний безкроковий хід застосовують на рівнинних ділянках траси за відмінного сковзання, за доброго я на пологих схилах, за поганого - на спусках середньої крутизни. Цей хід лежить в основі усіх одночасних ходів, лижник ковзає, стоячи на двох лижах, відштовхуючись одночасно обома руками.

3.Стійка лижника під час спуску з гір.\теорія

а) потрібно при спуску згинати ноги в колінних суглобах;

б) не можна сильно нахиляти тулуб вперед;

в) не можна руки з палицями широко розставляти в сторони і тримати перед собою кільцями в г) потрібно вагу тіла рівномірно розподіляти на обидві лижі і злегка вивести одну лижу вперед.

Учні повинні вміти:

а) приймати позу стійки при спусках в залежності від крутизни;

б) правильно розподіляти вагу тіла на обидві лижі;

в) проходити весь спуск без особливої ​​напруги. перед або волочити їх по снігу;

4 Техніка сходження в гору «ялинкою»\теорія

<http://zuma682015.blogspot.com/2017/10/10.html>

.Сходження в гору «драбинкою»

<https://www.youtube.com/watch?v=AyNoPJvcDwE>

4. Хода до 1000м.