04.02.2022

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

вихід о 13.05

Тема: Лижна підготовка

 1.Комплекс ЗРВ на спритність

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

2.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;

3. Техніка сходження в гору «ялинкою»\теорія

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

4.Сходження в гору «драбинкою»

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

4. Хода до 500м.