31.01.2021

<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.Техніка сходження в гору «ялинкою»\теорія

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

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.Одночасні та навперемінні ходи.\теорія

5. Хода до 1000м.

д\з Комплекс вправ для запобігання плоскостопості.

Основні вправи проти плоскостопості:

Обертання стопами стоячи й сидячи.

Підйом на пальці й опускання на п'яти.

Ходьба на пальцях.

Напівприсідання на пальцях.

Невеликі підскоки на пальцях.

Ходьба по гімнастичній палці ступнями уздовж і впоперек.