

## **Задание для дистанционного обучения по физической культуре, 10 класс**

**Тема:** «Освоение техники торможения и поворота упором, подъёма «ёлочкой» в лыжной подготовке»

**Тип урока:** Практико-ориентированный с элементами теоретического анализа

**Форма отчетности:** Видеоотчет/фотоотчет + текстовый анализ

### **Теоретическая подготовка (1-2 дня)**

**Изучите материалы:**

1. Учебник «Физическая культура 10-11 класс» (раздел лыжной подготовки)  
или
2. Видеоуроки ( <https://www.youtube.com/watch?v=VORgFjw1H7g> ):
  - «Техника торможения упором на лыжах»
  - «Поворот упором (полуплугом)»
  - «Подъем «ёлочкой»: техника выполнения»
3. Инфографика «Основные элементы лыжной техники»

**Практическое задание: Заполните таблицу**

В тетради или документе Word создайте таблицу:

<b>Элемент техники</b>	<b>Исходное положение</b>	<b>Ключевые фазы движения</b>	<b>Типичные ошибки</b>	<b>Подводящие упражнения</b>
<b>Торможение упором</b>				
<b>Поворот упором</b>				
<b>Подъем «ёлочкой»</b>				

Выполненные задания отправлять в виде фотографии на почту  
[oblomov.sanya@yandex.ru](mailto:oblomov.sanya@yandex.ru)