

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:

Элемент техники	Исходное положение	Ключевые фазы движения	Типичные ошибки	Подводящие упражнения
-----------------	--------------------	------------------------	-----------------	-----------------------

Торможение упором

Поворот упором

Подъем «ёлочкой»

Выполненные задания отправлять в виде фотографии на почту
oblomov.sanya@yandex.ru