

Лыжный спорт ф3 27,28,29.10.20

1. Составить и записать упражнения с методическими указаниями, относящиеся ко второму этапу обучения:
 - скользящий шаг (Багаева В., Бобин В., Дроздова А., Добровлянин Ю.)
 - двухшажный попеременный ход (Журавлев И., Лоншаков Д, Марьин В., Меринова Е.)
 - одновременный одношажный ход (Новиков А, Попов А., Прокашев М., Рычихин А.)
 - одновременный двухшажный ход (Соловьева К., Сомов Н., Татарский Р., Черемухина О., Ширяев Е.)
2. Для всех: Записать упражнения с методическими указаниями, относящиеся ко второму этапу обучения для всех видов торможения (плугом, упором, боковым соскальзыванием), и видам подъемов (елочкой, лесенкой, полуелочка)

Можно использовать интернет-ресурсы

Выполнить **ДО 2 ноября.**

Выслать на электронную почту **eduard.norkin.67@mail.ru**