



Дистанционные задания и рекомендованные ресурсы

к дополнительной образовательной программе

**Секция "Спортивный МІХ"
(ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ФЛОРБОЛ)**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа "Спортивный МІХ"

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 2 года

педагог дополнительного образования: Курманова Е.А.

*Дорогие, ребята, мы продолжаем наше
обучение, и я вам предлагаю выполнить
следующие задания:*

Раздел программы: «Общая физическая подготовка» (ОПФ)

(30.04.2020 г.)

Тема: «Спорт и природные материалы »

1. Какие природные материалы используются в спорте (инвентарь, одежда, спортивные покрытия стадионов и спортплощадок;

2. Подготовить описание природных материалов, используемых в спорте, можно придумать свой инвентарь, показать упражнения)

Пример выполнения задания:

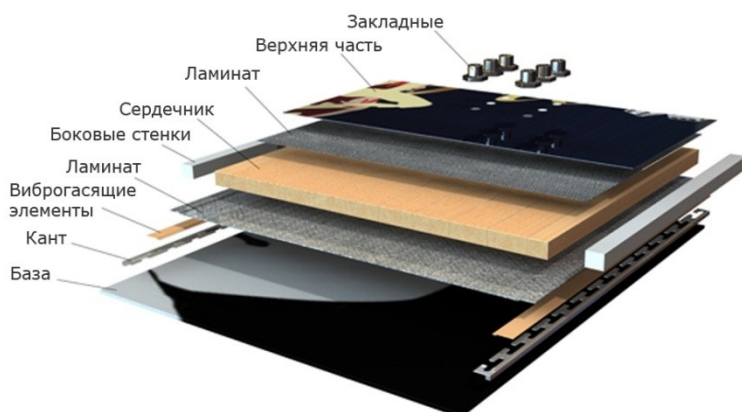
Из какого материала сделаны лыжи:

Сегодня все лыжи изготавливают из дерева и пластика. Первые производят, используя такой материал, как березу, ясень, бук и сосну. Стоят они дешевле тех, что создаются из пластика.

Вторые создают из кэпа и сэндвича. В первом случае применяют пенный сердечник и покрытие на основе пластика. Во втором используют основу из натурального дерева и покрытие из пластика. Выбирать деревянные или пластиковые лыжи — решать лыжнику самостоятельно. Однако при выборе стоит учесть пару нюансов.

Снаряжение из дерева из-за влаги деформируется. На них нельзя кататься в период оттепели. При морозной погоде они не проскальзывают назад, в отличие от пластиковых. Они являются более устойчивыми и маневренными, чем пластиковые.

Пластиковые модели гибче, износоустойчивые и долговечнее деревянных. Их качество на высоте. Единственный их недостаток — при снеге могут ехать назад.



Домашнее задание:

Прочитать информацию об использовании природных материалов в спорте.

Фото выполнения задания присылать педагогу на What's App или почту kurmanova@bk.ru

Фото : www.yandex.ru

