

30 апреля

Тема: Кроссовая подготовка.

- Сегодня мы поговорим о кроссовой подготовке.

1. Внимательно изучите презентацию.

2. Письменно ответьте на вопросы.

1. В прошлом кроссовая дистанция прокладывалась в естественной среде – использовались ...

2. Что рекомендуют современные правила?

3. Где выстраиваются бегуны по команде «На старт!»?

4. На кроссовой дистанции рекомендуется поддерживать ...

5. Что следует сделать после окончания бега?

Задание, которое вы выполняли в тетрадях, сфотографируйте и присылайте мне на проверку.