

« - » »

, 3
19.09.2022 .

« »

40 «19» 2022 .

—
..

()

(« -1 , -11 - 14 »)

— :

\		()
I.		
1	https://stydopedya.ru/2_87554_ponyatie-lizhniy-sport-i-lizhnaya-podgotovka.html	1
2	https://fb.ru/article/236766/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-lyijnoy-podgotovki-organizatsiya-urokov-lyijnoy-podgotovki-v-shkole	3
3		1
4		6
5		1
6		1
7		1
II.		
1	https://nauka.club/fizkultura/lyzhn%D0%B0y%D0%B0-podgotovk%D0%B0.html	90
2	https://fizkultura-obg.ru/vidyi-hodov-na-lyzhah-dlya-urokov-lyizhnoy-podgotovki	24
3		4
4		132

I.

1.

2.

3.

4.4. :) ;) ;)

5.

5.1. :) ;) ;)

5.2. :) ;) ;)

5.3. :) ;) ;)

6.

6.1. :) ;)

6.2. :) ;)

6.3. :) « » ;)

6.4. :) ;)

1. :) ;) « »

2. :) ;)

3. :) ;)

4. :) ;) ;)

5. () .

6. :) ;)

7. :) ;)

8. :) ;) ;)

9. :) ;) ;)

10. :) ;) ;)

11. :) ;) ;)

12. :) ;)

1. () :) ;)

2. ;) :) ;)

3. ;) :) ;) ;)

4. ;) :) ;)

5. :) ;) ;) ;)

6. :) ;)

7. ;) ;) ;)
8. :)
9. ;) . :) ;) 30-40 ;) 70-80 . :) ;)
10. ;) ;) ;)

II.

1.

2.

3.

1.

, 1988.

2.

, 1977.

3. . . . 2- .- .: : / . . . , 1991.
4. . . . , 1988. . . . ? ...- .:
5.- : , 1989.
6. / . . . , . . . ,- .: , 1989.
7.- .: , 1979.
8. . . . - .- .: , 1986.
9.- : , 1990.
10.- .: , 1982. / . . .
11. . . . - .- .: , 1976.
12.- .: , 1999.
13. .- .: « » , 1995. / . . . , . . . , . . .
14.- .: , 1980.

-
(, ,);
;

, , , , .

—								
1		19	15.30-17.30		2			
2		21	15.30-17.30		2			
3		26	15.30-17.30		2			
4		28	15.30-17.30		2			
5		03	15.30-17.30		2			
6		05	15.30-17.30		2			
7		10	15.30-17.30		2			
8		12	15.30-17.30		2			
9		17	15.30-17.30		2			
10		19	15.30-17.30		2			
11		24	15.30-17.30		2			
12		26	15.30-17.30		2			
13		31	15.30-17.30		2			
14		02	15.30-17.30		2			
15		07	15.30-17.30		2			
16		09	15.30-17.30		2			
17		14	15.30-17.30		2			
18		16	15.30-17.30		2			
19		21	15.30-17.30		2			
20		23	15.30-17.30		2			
21		28	15.30-17.30		2			
22		30	15.30-17.30		2			
23		05	15.30-17.30		2			
24		07	15.30-17.30		2			
25		12	15.30-17.30		2			

						.		.
26		14	15.30-17.30		2	,		
27		19	15.30-17.30		2	.		,
28		21	15.30-17.30		2	.		
29		26	15.30-17.30		2	.		
30		28	15.30-17.30		2	.		,
31		09	15.30-17.30		2	.		
32		11	15.30-17.30		2	.		,
33		16	15.30-17.30		2	.		
34		18	15.30-17.30		2	.		
35		23	15.30-17.30		2	.		
36		25	15.30-17.30		2	.		
37		30	15.30-17.30		2	.		
38		01	15.30-17.30		2	.		,
39		06	15.30-17.30		2	.		
40		08	15.30-17.30		2	.		
41		13	15.30-17.30		2	.		,
42		15	15.30-17.30		2	.		
43		20	15.30-17.30		2	.		
44		22	15.30-17.30		2	.		
45		27	15.30-17.30		2	.		
46		01	15.30-17.30		2	.		

47		06	15.30-17.30		2	.		
48		13	15.30-17.30		2	.		
49		15	15.30-17.30		2	.	-	
50		20	15.30-17.30		2	.	-	
51		22	15.30-17.30		2	.	-	
52		27	15.30-17.30		2	.	-	
53		29	15.30-17.30		2	.	-	
54		03	15.30-17.30		2	.	-	
55		10	15.30-17.30		2	.	-	
56		12	15.30-17.30		2	.		
57		17	15.30-17.30		2	.		
58		19	15.30-17.30		2	.		
59		24	15.30-17.30		2	.		
60		26	15.30-17.30		2	.		
61		03	15.30-17.30		2	.		
62		10	15.30-17.30		2	.		

