1. **Посмотреть внимательно короткое видео о технике скандинавской ходьбы.**
2. **Ответить на тестовые вопросы по скандинавской ходьбе, выбрав один правильный ответ:**

1) Философия скандинавской ходьбы:

А. В любом месте, в любое время, в любом возрасте

Б. Век живи - век учись.

В. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

2) На палках для скандинавской ходьбы есть:

А. Наручники.

Б. Специальные перчатки.

В. Инструкция по применению.

3) Резиновый наконечник предназначен для хождения по:

А. Снегу

Б. Асфальту

В. Школе

4) К техникам скандинавской ходьбы относятся:

А. Прыжки в длину, бег, кувырок.

Б. Упражнения с палкой, метание палки.

В. Противошаг, волочение, отталкивание.

3. Выполнить и выучить комплекс упражнений.

1) Исходное положение (и. п.) – основная стойка

Выполнение: 1 – руки через стороны вверх, подняться на носки, 2 – и. п. Повторить 8 раз

2) И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью

Выполнение – 1 – поворот туловища вправо, руки выпрямить в стороны, 2 – и. п., 3 - поворот туловища влево, руки выпрямить в стороны, 4 – и. п. Повторить 8- 10 раз.

3) И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс

Выполнение – 1- наклон туловища вправо, вытягивая левую руку к голове, 2 – и. п.,3 - наклон туловища влево, вытягивая правую руку к голове, 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.

4) И. п. – основная стойка, руки на пояс

Выполнение – 1- поднять правое колено вперед, 2 – и. п., 3 - поднять правое колено в сторону, 4 – и.п. Повторить 4 раза. Выполнить аналогично с левой ноги.

1) И. п. – основная стойка, руки вытянуты вверх

Выполнение – 1 – присесть, обхватить колени руками, голову наклонить, 2 – и. п. Повторить 8 -10 раз.

2) И. п. – ноги врозь, руки в стороны

Выполнение -1 – прыжок ноги вместе, руки вперед с хлопком, 2 – и. п. Повторить 8-10 раз.

3) Марш на месте, восстанавливая дыхание (вдох – руки вверх, выдох - руки вниз).