СПОРТ ТҮРЛЕРІ · 1–11 СЫНЫП

№ 15

Шаңғы дайындығы



Классикалық жүріс

шаңғы параллель, жолмен

кезектесіп екі адымдық жүріс

Коньки жүрісі

шаңғымен итеріп, конькидегідей

жылдамырақ, кең жол керек

Төбеге көтерілу

«шырша», «баспалдақ»

Төмен түсу және тежеу

негізгі тұрыс, «жартылай қар жыртқыш»

ҚАУІПСІЗДІК

1. **–15 °C-тан суық болса, сабақ жабық залда өтеді**
2. **Алдыңдағыға 3–4 м-ден жақын келме**
3. **Төмен түскенде таяқтарды алға шығарма**
4. **Үсігенін байқасаң — бірден мұғалімге айт**

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша.

Лыжная подготовка



Классический ход

лыжи параллельно, по лыжне

попеременный двухшажный ход

Коньковый ход

отталкивание лыжей, как на коньках

быстрее, нужна широкая трасса

Подъём в гору

«ёлочкой», «лесенкой»

Спуск и торможение

основная стойка, «плугом», «полуплугом»

БЕЗОПАСНОСТЬ

1. **Если мороз сильнее −15 °C, занятие проходит в зале**
2. **Держи дистанцию 3–4 м до впереди идущего**
3. **На спуске не выставляй палки вперёд**
4. **Почувствовал, что мёрзнешь, — сразу скажи учителю**

© 2026 walls.kz. Бесплатно для школ и учителей. Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.

Шаңғы дайындығы

Лыжная подготовка



Классикалық жүріс
Классический ход

шаңғы параллель, жолмен
лыжи параллельно, по лыжне

кезектесіп екі адымдық жүріс попеременный двухшажный ход

Коньки жүрісі
Коньковый ход

шаңғымен итеріп, конькидегідей
отталкивание лыжей, как на коньках

жылдамырақ, кең жол керек быстрее, нужна широкая трасса

Төбеге көтерілу
Подъём в гору

«шырша», «баспалдақ»
«ёлочкой», «лесенкой»

Төмен түсу және тежеу
Спуск и торможение

негізгі тұрыс, «жартылай қар жыртқыш»
основная стойка, «плугом», «полуплугом»

ҚАУІПСІЗДІК / Безопасность

1. **–15 °C-тан суық болса, сабақ жабық залда өтеді**
   Если мороз сильнее –15 °C, занятие проходит в зале
2. **Алдыңдағыға 3–4 м-ден жақын келме**
   Держи дистанцию 3–4 м до впереди идущего
3. **Төмен түскенде таяқтарды алға шығарма**
   На спуске не выставляй палки вперёд
4. **Үсігенін байқасаң — бірден мұғалімге айт**
   Почувствовал, что мёрзнешь, — сразу скажи учителю

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін / Бесплатно для школ и учителей. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша / Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.