

ТЕСТ ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ ОСВОБОЖДЁННЫХ ОТ УРОКОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Карточка № 1

1. Форма одежды лыжника.
2. Имитация техники попеременно двухшажного хода от 10 до 20 метров.
3. С какого времени ведётся счёт античных ОИ

Карточка № 2

1. Температурный режим в безветренную погоду.
2. Имитация техники одновременно бесшажного хода. Назови особенности.
3. В каком году и где состоялись первые зимние ОИ?

Карточка № 3

1. Перечисли способы передвижения на лыжах.
2. Имитация техники одновременно одношажного хода от 10 до 20 метров. Назови особенности.
3. Какая страна является родиной ОИ?

Карточка № 4

1. Перечисли способы подъёма в гору.
2. Имитация техники одновременно двухшажного хода от 10 до 20 метров. Назови особенности.
2. Как называли победителей античных ОИ?

Карточка № 5

1. Перечисли способы спуска с горы.
2. Назови особенности техники торможения «плугом».
3. Кто из римских императоров запретил проведение древних ОИ?

Карточка № 6.

1. Перечисли способы торможения с горы.
2. Имитация техники перехода с попеременно двухшажного хода на одновременно бесшажный ход от 10 до 20 метров. Назови особенности.
3. Когда и где состоялись Игры I Олимпиады современности?

Карточка № 7

1. Перечисли способы поворота на месте и в движении.
2. Имитация техники перехода с попеременно двухшажного хода на одновременно двухшажный ход от 10 до 20 метров. Назови особенности.
3. Кто является основателем современного олимпийского движения?

Карточка № 8.

1. Расскажи о преодолении препятствий на лыжах.
2. Имитация техники попеременно четырёхшажного хода от 10 до 20 метров.
3. Назови девиз ОИ и его авторов?

Карточка № 9.

1. Перечисли, из скольких частей состоит лыжа. Назови виды креплений.
2. Назови особенности техники подъёма «лесенкой».
3. Какие виды спорта вошли в программу Игр I Олимпиады?

Карточка № 10.

1. Какие физические качества развиваются при занятии лыжным спортом?
Имитация техники торможения «упором». Покажи и перечисли особенности.
2. Кем была высказана идея зажжения олимпийского огня и когда впервые это состоялось?

Карточка № 11.

1. Расскажи о преодолении неровностей на лыжне.
2. Имитация техники одновременного полуконькового хода. Назови особенности.
3. С чего следует начинать закаливающие процедуры.

Карточка № 12.

1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
2. Имитация техники подъёма в гору ступающим и скользящим шагом. В чём сходство и различие?
3. Оказание первой медицинской помощи при обморожении.

Карточка № 13.

1. Перечисли зимние Олимпийские виды спорта.
2. Имитация техники перехода с попеременно четырёхшажного хода, на одновременно бесшажный.
3. Что влияет на нарушение осанки?

Карточка № 14.

1. Какие ты должен соблюдать правила во время соревнований по лыжным гонкам?
2. Имитация техники перехода с попеременно четырёхшажного хода, на одновременно одношажный.
3. В каком году состоялись первые лыжные состязания в России и где?

Карточка № 15.

1. Каких выдающихся лыжников, победителей Чемпионатов мира и Олимпийских игр, ты знаешь?
2. Имитация техники перехода с попеременно четырёхшажного хода, на одновременно двухшажный.
3. Какие черты характера развивают занятия лыжным спортом?