

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

Карточка № 1

1. Форма одежды лыжника.  
(Хлопчатобумажная нижняя одежда, свитер, воздухонепроницаемая куртка и брюки, хлопчатобумажные и шерстяные носки, спортивная шапочка и варежки)
2. Имитация техники попеременно двухшажного хода от 10 до 20 метров.  
(Стойка лыжника, работа рук и постановка палок в снег, фазы при передвижении).
3. С какого времени ведётся счёт античных ОИ?  
(Первые ОИ состоялись в 776г. до н.э.)

Карточка № 2

1. Температурный режим в безветренную погоду.  
(5кл. - 10-12гр.; 6кл. - 12-14гр.; 7кл. и 8кл. - 14-16гр.; 9-11кл. - 16-18гр.)
2. Имитация техники одновременно бесшажного хода. Назови особенности. (Стойка лыжника, работа рук при отталкивании, особенности дыхания).
3. В каком году и где состоялись первые зимние ОИ?  
(В 1924г. во Франции г. Шамони )

Карточка № 3

1. Перечисли способы передвижения на лыжах.  
(Попеременные: двухшажный и четырёхшажный; одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный; коньковый ход)
2. Имитация техники одновременно одношажного хода от 10 до 20 метров. Назови особенности. (Стойка лыжника, работа рук в движении и при отталкивании, особенности дыхания).
3. Какая страна является родиной ОИ?  
(Греция)

Карточка № 4

1. Перечисли способы подъёма в гору.  
(Ступающим шагом, «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»)
2. Имитация техники одновременно двухшажного хода от 10 до 20 метров. Назови особенности. (Стойка лыжника, работа рук в движении и при отталкивании, особенности дыхания).
3. Как называли победителей античных ОИ?  
(Олимпиониками)

### Карточка № 5

1. Перечисли способы спуска с горы.  
(*В высокой, средней и низкой стойке*).
2. Назови особенности техники торможения «плугом».  
(*Применяют при прямом спуске, носы лыж сводят, а задники разводятся широко в стороны, лыжи ставят на внутренние рёбра. Палки держат близко к коленям, сзади*).
3. Кто из римских императоров запретил проведение древних ОИ?  
(*Феодосий I*)

### Карточка № 6.

1. Перечисли способы торможения с горы.  
(*Торможение «упором», «плугом», «боковым соскальзыванием» «падением»*).
2. Имитация техники перехода с попеременно двухшажного хода на одновременно бесшажный ход от 10 до 20 метров. Назови особенности.  
(*Работа рук в движении и при отталкивании, вынос и постановка палок в снег, особенности дыхания*).
3. Когда и где состоялись Игры I Олимпиады современности?  
(*В 1896 г. на родине античных ОИ в Греции, в Афинах*)

### Карточка № 7

1. Перечисли способы поворота на месте и в движении.  
(*На месте: поворот «солнышко», вокруг задников и носков лыж и поворот «махом»; в движении: поворот «переступанием» вправо и влево, поворот «упором»*).
2. Имитация техники перехода с попеременно двухшажного хода на одновременно двухшажный ход от 10 до 20 метров. Назови особенности. ( *Работа рук в движении и при отталкивании, вынос и постановка палок в снег, особенности дыхания*).
3. Кто является основателем современного олимпийского движения?  
(*Француз Пьер де Кубертен*)

### Карточка № 8.

1. Расскажи о преодолении препятствий на лыжах.  
( *Перешагивание через препятствие боком, перешагивание канавы прямо, перепрыгивание через препятствие боком, перепрыгивание через препятствие прямо с опорой на палки* )
2. Имитация техники попеременно четырёхшажного хода от 10 до 20 метров. ( *Стойка лыжника, переменная работа рук и ног в сочетании с постановкой палок в снег* ).
3. Назови девиз ОИ и его авторов?  
( *Девиз ОИ: «быстрее, выше, сильнее»; авторы: Пьер де Кубертен и Дидон* )

### Карточка № 9.

1. Перечисли, из скольких частей состоит лыжа. Назови виды креплений.

*(Лыжа состоит из трёх частей: носовая, колодка, задник; крепления бывают: мягкое (резиновое), полужёсткое (пяточно-ременные и пяточно-пружинные крепления), жесткое (металлическое).*

2. Назови особенности техники подъёма «лесенкой».

*(Подъём не скоростной, выполняется правым или левым боком к склону, где одна лыжа стоит на наружной стороне ребра, палка спереди-сбоку, а другая лыжа на внутренней стороне ребра, палка снизу-сбоку. Основное условие – лыжи расположены параллельно верхней линии склона).*

3. Какие виды спорта вошли в программу Игр I Олимпиады?

*(Лёгкая атлетика, фехтование, борьба, гимнастика, велоспорт, плавание, стрельба, теннис, тяжёлая атлетика).*

### Карточка № 10.

1. Какие физические качества развиваются при занятии лыжным спортом?

*(Сила, выносливость, быстрота, координация движений).*

2. Имитация техники торможения «упором». Покажи и перечисли особенности.

*(Незадолго до поворота, постановка лыж плугом, затем загрузить внешнюю лыжу и приставить к ней внутреннюю, и перейти к косому спуску).*

3. Кем была высказана идея зажжения олимпийского огня и когда впервые это состоялось?

*(Пьером де Кубертенем 1928г., в Амстердаме.)*

### Карточка № 11.

1. Расскажи о преодолении неровностей на лыжне.

*(Преодоление слабого склона: выпрямления из основной стойки с выставлением то правой ноги, то левой ноги; склона средней крутизны: едем в высокой стойке, приседаем, а затем выпрямляемся в высокую стойку; преодолевая впадину, приседаем при спуске, а затем выходим из средней стойки, в основную.)*

2. Имитация техники одновременного полуконькового хода. Назови особенности.

*(Отталкивание выполняется всей поверхностью лыжи в сторону, с одновременным отталкиванием руками)*

3. С чего следует начинать закаливающие процедуры?

*(С обтирания, затем обливания водой, имеющей температуру тела.)*

### Карточка № 12.

1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. ( Одежда и обувь лыжника, подготовка инвентаря, передвижение с лыжами к месту занятий, состояние трассы, дистанция при передвижении на лыжах.)

2. Имитация техники подъёма в гору ступающим и скользящим шагом. В чём сходство и различие?

*( Сходство - попеременная работа рук и ног; различие – в подъёме ступающим шагом отсутствует фаза скольжения).*

3. Оказание первой медицинской помощи при обморожении.

*( Обмороженный участок растереть мягкой тканью или чистой рукой до порозовения; замёрзшие конечности растереть и укутать и попить горячего чая; если согреть в воде, то температуру повышать постепенно от 36гр. до 40гр.)*

### Карточка № 13.

1. Перечисли зимние Олимпийские виды спорта.

*(Лыжные гонки, биатлон, хоккей, фигурное катание, скоростной спуск, фристайл, сноуборд, прыжки с трамплина, санный спорт, бобслей, конькобежный спорт, кёрлинг, скелетон, шорт-трек, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт)*

2. Имитация техники перехода с попеременно четырёхшажного хода, на одновременно бесшажный.

3. Что влияет на нарушение осанки?

*(Слабая мускулатура, морфофункциональные (врожденные)особенности строения организма ).*

### Карточка № 14.

1. Какие ты должен соблюдать правила во время соревнований по лыжным гонкам?

*(Никогда не срезать дистанцию; если догнал соперник, уступи лыжню; за 100м до финиша лыжню можно не уступать; если кто-то сошёл с дистанции, то обязательно сообщи об этом судьям; нельзя финишировать без лыж или менять лыжи на дистанции).*

2. Имитация техники перехода с попеременно четырёхшажного хода, на одновременно одношажный.

3. В каком году состоялись первые лыжные состязания в России и где?

*( В 1894г., в Петербурге по Ниве)*

Карточка № 15.

1. Каких выдающихся лыжников, победителей Чемпионатов мира и Олимпийских игр, ты знаешь?  
(*В.Кузьмин, Н Зимятов, П.Колчин, Г.Кулакова, Р.Сметанина, Е.Вяльбе, Л.Егорова, О.Данилова, Н.Коростылёва, И.Хазова, А.Петухов, Е.Устюгов, Ю.Чекалёва и другие.*)
2. Имитация техники перехода с попеременно четырёхшажного хода, на одновременно двухшажный.
3. Какие черты характера развивают занятия лыжным спортом?  
(*Смелость, волю, решительность, терпение, самообладание*)