



**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»**

Вариант №	Содержание вопроса	ФИО студента
1	1. Значение лыжного спорта. 2. Обучать технике скользящего шага. 3. Совершенствовать технику поворотов переступанием на месте.	
2	1. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. 2. Обучать технике попеременного двухшажного классического хода. 3. Совершенствовать технику скользящего шага.	
3	1. Организация и проведение занятий по лыжной подготовке в школе. 2. Обучать технике одновременного бесшажного классического хода. 3. Совершенствовать технику попеременного двухшажного классического хода.	
4	1. Правила соревнований по лыжным гонкам. 2. Обучать технике одновременного одношажного классического хода. 3. Совершенствовать технику одновременного бесшажного классического хода.	
5	1. История развития лыжного спорта в дореволюционной России. 2. Обучать технике одновременного двухшажного классического хода. 3. Совершенствовать технику одновременного одношажного классического хода.	
6	1. История развития лыжного спорта в СССР. 2. Обучать технике преодоления подъёмов и спусков. 3. Совершенствовать технику одновременного бесшажного классического хода.	
7	1. История развития лыжного спорта за рубежом. 2. Обучать технике торможения «плугом». 3. Совершенствовать технику одновременного одношажного классического хода.	
8	1. Развитие лыжного спорта в современной России. 2. Обучать технике поворота переступанием в движении. 3. Совершенствовать технику одновременного двухшажного класси-	



	ческого хода.	
9	1. Классификация способов передвижения на лыжах. 2. Обучать технике поворота переступанием в движении. 3. Совершенствовать технику одновременного двухшажного классического хода.	
10	1. Классификация видов лыжного спорта. 2. Обучать технике одновременного двухшажного классического хода. 3. Совершенствовать технику попеременного двухшажного классического хода.	
11	1. Природные условия передвижения на лыжах. 2. Обучать технике одновременного двухшажного классического хода. 3. Совершенствовать технику скользящего шага.	
12	1. Инвентарь и оборудование лыжника. 2. Обучать технике одновременного бесшажного классического хода. 3. Совершенствовать технику скользящего шага.	
13	1. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. 2. Обучать технике одновременного одношажного классического хода. 3. Совершенствовать технику попеременного двухшажного классического хода.	
14	1. Понятие «техника». Требования к технике способов передвижения на лыжах. 2. Обучать технике преодоления подъёмов и спусков. 3. Совершенствовать технику попеременного двухшажного классического хода.	
15	1. Сноубординг-зимний вид спорта. Дисциплины сноубординга. 2. Обучать технике преодоления подъёмов и спусков. 3. Совершенствовать технику одновременного двухшажного классического хода.	
16	1. Горнолыжный спорт. Дисциплины горнолыжного спорта. 2. Обучать технике поворота переступанием в движении. 3. Совершенствовать технику одновременного одношажного классического хода.	
17	1. Фристайл. Дисциплины фристайла. 2. Обучать технике поворота переступанием в движении. 3. Совершенствовать технику одновременного бесшажного классического хода.	