



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

Вариант №	Содержание вопроса	ФИО студента
1	1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. 2. Техника скользящего шага. 3. Обучение повороту переступанием в движении.	
2	1. История развития лыжного спорта. 2. Техника попеременного двухшажного хода (ПДХ). 3. Обучение повороту упором.	
3	1. Лыжный спорт в школе. 2. Техника одновременного бесшажного хода (ОБХ). 3. Обучение повороту «плугом».	
4	1. Основы техники передвижения на лыжах. 2. Техника одновременного одношажного хода (ООХ). 3. Обучение повороту «ножницами».	
5	1. Основные элементы в технике лыжных ходов. 2. Техника способа подъема «елочкой», «полуелочкой». 2. Обучение повороту на параллельных лыжах.	
6	1. Последовательность обучения способам передвижения на лыжах. 2. Подъем скользящим и ступающим шагом. 3. Обучение попеременному двухшажному ходу (ПДХ).	
7	1. Лыжные мази. 2. Стойки спусков. 3. Обучение одновременному одношажному ходу (ООХ).	
8	1. Температурные нормы и предупреждение травматизма. 2. Техника одновременного двухшажного хода (ОДХ). 3. Обучение поворотам переступанием (вокруг пяток и носок лыж) на месте.	
9	1. Предупреждение и исправление ошибок, возникающих при обучении. 2. Переходы с хода на ход. 3. Обучение технике одновременного двухшажного хода (ОДХ).	



10	1. Инвентарь и снаряжение лыжника. 2. Строевые приемы с лыжами и на них. 3. Обучение поворотам махом на месте.	
11	1. Классификация способов передвижение на лыжах. 2. Торможение «плугом». 3. Обучение поворотам прыжком на месте.	
12	1. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту. 2. Торможение «упором». 3. Обучение переходам с одновременных ходов на попеременные.	
13	1. Виды лыжного спорта. 2. Торможение падением. 3. Обучение переходам с попеременных ходов на одновременные.	
14	1. Прыжки на лыжах с трамплина. 2. Стойки спусков. 3. Обучение торможению «плугом».	
15	1. Подготовка мест соревнований для лыжных гонок. 2. Повороты переступанием в движении. 3. Обучение торможению «упором».	
16	1. Горнолыжный спорт. 2. Торможение боковым соскальзыванием. 3. Обучение одновременному двухшажному ходу (ОДХ).	
17	1. Лыжный спорт в программе комплекса ГТО. 2. Применение различных ходов в зависимости от внешних условий. 3. Обучение скользящему шагу.	