

# ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

**П.П. Гилев, А.А. Тропников**

В выборке из диагностического комплекса по дисциплине «Лыжный спорт» представлено 20 заданий разных тестовых форм, разработанных в идеологии АСТ-Центра. Задания могут быть использованы в текущей, итоговой диагностике и проверке остаточных знаний и умений.

*Ключевые слова и словосочетания:* компьютерная программа «АСТ-Тест», дерево банка тестовых заданий, лыжный спорт.

Дисциплина «Лыжный спорт» предназначена для подготовки специалистов по физической культуре и направлена на закрепление базовых понятий по истории развития, основам техники в лыжном спорте, методике обучения технике передвижения на лыжах, организации и правил проведения соревнований по лыжному спорту, основам спортивной тренировки в лыжном спорте.

**Цель** применения тестовых заданий – проверка остаточных знаний, умений, навыков по дисциплине «Лыжный спорт».

## **Задачи:**

- 1) проверить остаточные знания, умения, навыки по дисциплине «Лыжный спорт»;
- 2) использовать тестовые задания для текущего и итогового контроля знаний по предмету «Лыжный спорт».

Тестовые задания выполнены в соответствии с требованиями АСТ- центра.

**ВЫПИСКА ИЗ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
Обязательный минимум содержания дисциплины**

Индекс	Основные дидактические единицы дисциплины	Всего часов
ДПП Ф.16	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование. Методика обучения передвижению на лыжах. Организация и проведение соревнований.	

**ВЫПИСКА ИЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЫ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Наименование дисциплины по учебному плану –  
«Лыжный спорт»

Код дисциплины по учебному плану – ДПП.Ф.16

Выписка из учебного плана ФФК НГПУ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость дисциплины	220	2, 3
Лекционные занятия	8, 10	2, 3
Практические занятия	52, 50	2, 3
Лабораторные занятия		
Вид итогового контроля	Зачет, экзамен	2, 3
Самостоятельная работа студента	50, 50	2, 3

**СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ТЕСТОВЫХ МАТЕРИАЛОВ**

**Тематическая структура**

1. История развития лыжного спорта.
2. Основы техники в лыжном спорте.
3. Организация проведения и правила соревнований по лыжному спорту.
4. Основы методики обучения технике в лыжном спорте.
5. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте.

## **1. История развития лыжного спорта**

### **1. Задание {{ 1 }} ТЗ № 1**

*Год возникновения (рождения) лыжного спорта в России:*

£ 1896 г.;

£ 1917 г.;

£ 1910 г. ;

£ 1915 г.

### **2. Задание {{ 2 }} ТЗ №2**

*Первый чемпион России по лыжному спорту:*

£ В. Бычков;

£ П. Васильев;

£ С. Немухин;

£ А. Фогельман.

### **3. Задание {{ 3 }} ТЗ № 3**

*Год вступления России (СССР) в международную федерацию (ФИС):*

£ 1918 г.;

£ 1924 г.;

£ 1950 г.;

£ 1948 г.

### **4. Задание {{ 4 }} ТЗ № 4**

*Год, в котором советские лыжники впервые выступили на чемпионате мира:*

£ 1950 г.;

£ 1952 г.;

£ 1954 г.;

£ 1956 г.

### **5. Задание {{ 5 }} ТЗ № 5**

*Год, в котором советские лыжники впервые выступили на олимпийских играх:*

£ 1954 г.;

£ 1956 г.;

£ 1958 г.;

£ 1960 г.

## **2. Основы техники в лыжном спорте**

### **6. Задание {{ 6 }} ТЗ № 6**

*Основная фаза попеременного двухшажного лыжного хода:*

- £ ранняя постановка лыжи на снег;
- £ остановка лыжи при отталкивании;
- £ свободное одноопорное скольжение;
- £ поздний отрыв пятки стопы при отталкивании.

### **7. Задание {{ 7 }} ТЗ № 7**

*Метод, рекомендуемый для обучения технике одновременного двухшажного хода:*

- £ целостный;
- £ расчлененный;
- £ произвольный;
- £ целостно-расчлененный.

### **8. Задание {{ 8 }} ТЗ № 8**

*Грубые ошибки в технике попеременного двухшажного хода:*

- £ низкая посадка;
- £ высокая стойка;
- £ двухопорное скольжение;
- £ незаконченное отталкивание.

### **9. Задание {{ 9 }} ТЗ № 9**

*Целесообразно ли использование игр на лыжах для совершенствования техники: ...*

- £ да;
- £ нет;
- £ фристайла;
- £ только горнолыжной.

## **3. Организация проведения и правила соревнований по лыжному спорту**

### **10. Задание {{ 10 }} ТЗ № 10**

*Замена лыжи во время соревнований:*

- £ разрешена;
- £ запрещена;
- £ разрешена, только одна лыжа;
- £ разрешена только одна лыжа, если она сломана в эстафете.

### **11. Задание {{ 11 }} ТЗ № 11**

*Длина лыж и лыжных палок для свободного стиля передвижения:*

- £ лыжи и палки не выше роста спортсмена;
- £ лыжи не выше роста спортсмена, палки ниже;
- £ лыжи не ниже, палки не выше роста спортсмена.

### **12. Задание {{ 12 }} ТЗ № 12**

*Часть дистанции, запрещенная для передвижения коньковыми способами, при общем старте:*

- £ 50 м;
- £ 150 м;
- £ 200 м;
- £ 100 м;
- £ ограничений нет.

### **13. Задание {{ 13 }} ТЗ № 13**

*Время до старта, при котором стартер имеет право не выпускать опоздавшего на старт участника:*

- £ за две минуты;
- £ за одну минуту;
- £ за четыре минуты;
- £ после закрытия старта.

### **14. Задание {{ 14 }} ТЗ № 14**

*Разрешенная для соревнований по лыжным гонкам минусовая температура:*

- £ – 15<sup>0</sup> С;
- £ – 20<sup>0</sup> С;
- £ – 25<sup>0</sup> С;
- £ – 30<sup>0</sup> С.

#### **4. Основы методики обучения технике в лыжном спорте**

##### **15. Задание {{ 15 }} ТЗ № 15**

*Лыжный ход, рекомендуемый первым для обучения:*

- £ скользящий шаг;
- £ попеременный двухшажный;
- £ одновременный бесшажный;
- £ одновременный двухшажный.

##### **16. Задание {{ 16 }} ТЗ № 16**

*Частые травмы при передвижении на лыжах:*

- £ обморок;
- £ перелом;
- £ обморожение;
- £ потертости и мозоли.

##### **17. Задание {{ 17 }} ТЗ № 17**

*Основная форма обучения в школе:*

- £ урок;
- £ прогулки;
- £ спортивные секции;
- £ режим учебного дня;
- £ физкультурно-массовые мероприятия.

#### **5. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте**

##### **18. Задание {{ 18 }} ТЗ № 18**

*Компоненты физической нагрузки:*

- £ объем и время;
- £ скорость и время;
- £ объем и интенсивность;
- £ объем и скорость передвижения.

##### **19. Задание {{ 19 }} ТЗ № 19**

*Зона интенсивности для ЧСС – 190 ударов в минуту:*

- £ слабая;
- £ средняя;

£ максимальная;

£ соревновательная.

### **20. Задание {{ 20 }} ТЗ № 20**

*Годичный цикл тренировок имеет ... периода*

£ три;

£ два;

£ один;

£ четыре.

## **TEST TASKS ON THE DISCIPLINE "SKIING"**

**P.P. Giliov, A.A. Tropnikov**

In the sampling of diagnostic complex by the discipline « Skiing » and specialty « Physical education » there are 20 tasks of different test forms developed according to the AST-Center ideology. The tasks can be used in current and concluding diagnostics as well as in examination of residual knowledge and abilities of students.

Key words: computer program AST-Test, test task bank, specification, tree of test task bank.

---