

«Лыжный спорт»

Вопросы и ответы из теста по [Лыжному спорту](#) с сайта [oltest.ru](#).

Общее количество вопросов: 227

Тест по предмету «Лыжный спорт».

1. Акклиматизация — это:

- **биологическая перестройка организма спортсмена**

2. Амплитуда движений лыжника — это:

- **размах движений в суставах**

3. Арсенал техники, применяемой сильнейшими лыжниками за последние годы

- **уменьшился**

4. Большое внимание в процессе тренировок и перед катанием следует уделять:

- **разминке**

5. В горных лыжах экономичность движений при спуске способствует:

- **снижению опасности получения травм**

6. В зависимости о целей и задач соревнования делятся на:

- **чемпионаты и первенства**

7. В зависимости от условий зачета соревнования могут быть:

- **личными, лично-командными и командными**

8. В многолетнем процессе тренировки лыжника происходит:

- **уменьшение объема общей и увеличение вспомогательной и специальной подготовки**

9. В начале своего возникновения биатлон назывался:

- **лыжным двоеборьем**

10. В период тренировок в горах основное и главное условие — это _____
занимающихся.

- **акклиматизация**

11. В программу первых зимних Олимпийских игр были включены лыжные гонки на:

- **18 и 50 километров**

12. В случае экстренной необходимости используют торможение:

- **падением**

13. В спецслаломе одни ворота устанавливаются на _____ метров трассы.

- **10**

14. В структуре волевой подготовленности лыжников-гонщиков наиболее важны(-о):

- **настойчивость и упорство в достижении цели**

15. В структуре системы подготовки выделяют три основные части:

- **воспитание, обучение и спортивную подготовку**



16. Важнейший компонент тактической подготовки лыжника — это умение ...
• **распределять силы по дистанции в зависимости от своих возможностей**
17. Важнейшими условиями, обеспечивающими успех обучения на занятиях, являются:
• **последовательность и систематичность обучения**
18. Важную роль в воспитании моральных и волевых качеств играет(-ют):
• **личный пример и поведение тренера**
19. Важный раздел психологической подготовки лыжников — это:
• **управление предстартовым состоянием**
20. Вначале обучения исправляются:
• **грубые, а затем незначительные ошибки**
21. Вначале передвижение на лыжах осуществлялось при помощи
• **шеста**
22. Во время движения лыжник испытывает воздействие
• **внешних и внутренних сил**
23. Возникновение лыж было вызвано
• **потребностью общественного развития**
24. Волнообразность нагрузки прослеживается в ее:
• **объеме и интенсивности**
25. Впервые в СССР научно-спортивная лыжная экспедиция состоялась под эгидой газеты ...
• **«Комсомольская правда»**
26. Впервые женщины приняли участие в зимних Олимпийских играх в:
• **1936 году**
27. Впервые звание чемпиона мира в прыжках на лыжах с трамплина завоевал:
• **Г. Напалков**
28. Впервые розыгрыш Кубка мира в лыжном спорте состоялся в:
• **1978 году**
29. Все виды горнолыжного спорта по характеру выполнения приемов техники относятся к _____ видам спортивной деятельности.
• **ациклическим**
30. Все спуски обучаемых со склонов необходимо начинать только
• **после команды руководителя занятий**
31. Все строевые команды подразделяются на:
• **предварительные и исполнительные**
32. Все упражнения начального и последующего обучения лыжным ходам выполняются на (в):
• **заранее подготовленной площадке**
33. Втягивающие микроциклы характеризуются:
• **относительно небольшим объемом нагрузки и невысокой интенсивностью**
34. Выбор способа подъема зависит, в том числе и от:
• **условий скольжения лыж**



35. Высокая стойка лыжника применяется для:

- **снижения скорости**

36. Главная задача в методике обучения подъемам состоит в овладении

- **способом в целом**

37. Главная задача обучения начинающих горнолыжников в первом классе — это:

- **отработка навыков соскальзывания и поворотов**

38. Главная задача ударных микроциклов — это:

- **стимуляция адаптационных процессов в организме спортсмена**

39. Главное в технике горнолыжника — это:

- **быстро и уверенно спускаться на лыжах**

40. Главное правило обучения — это обучение правильной(-ому) ...

- **технике движения**

41. Главное условие в период первоначального обучения передвижению на лыжах состоит в:

- **создании правильного образа действия**

42. Двигательный навык характеризуется:

- **минимальным контролем со стороны сознания**

43. Длина трассы в слаломе-гиганте составляет:

- **1000-1500 метров**

44. Длина трассы в супергиганте составляет:

- **2-3 километра**

45. Для достижения высокой скорости передвижения двухшажным ходом лыжнику необходимо

- **правильно сочетать длину цикла с частотой движений**

46. Для исправления ошибок следует чаще включать в тренировку упражнения

- **подготовительные**

47. Для освоения элементов техники передвижения применяются(-ется) в основном

- **специальные упражнения**

48. Для предупреждения ошибок необходимо первоначальное обучение проводить:

- **в облегченных условиях**

49. Для проведения всероссийских и других крупных соревнований создается:

- **организационный комитет**

50. Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при:

- **овладении всем арсеналом техники передвижения**

51. Закономерное объединение отдельных движений лыжника в единое целое — это _____ движений.

- **система**

52. Закономерное чередование элементов движения — это _____ движений.

- **ритм**

53. Идеальным показом техники передвижения будет являться:

- **показ самого преподавателя**



54. Изгиб горнолыжной палки служит для:

- **принятия горнолыжником более обтекаемой формы**

55. Интенсивность выполнения упражнения в значительной степени определяет:

- **характер сдвигов в организме под влиянием нагрузок**

56. Интенсивность нагрузки — это количество ...

- **работы, выполненной в единицу времени**

57. Классические лыжные ходы включают _____ ходы.

- **попеременные и одновременные**

58. Количество ворот, устанавливаемых на трассе слалома-гиганта, составляет не менее

- **30**

59. Контрольный метод является одним из основных методов для:

- **развития волевых качеств**

60. Координационные способности обучаемых наиболее успешно развиваются:

- **в дошкольном возрасте**

61. Лыжи как средство передвижения по снегу появились:

- **до начала нашей эры**

62. Лыжная подготовка — это:

- **обучение основам техники**

63. Лыжники высокой квалификации в соревнованиях, как правило, используют _____ ходов(-ы).

- **ограниченное количество лыжных**

64. Лыжные ходы с попеременной работой палками включают:

- **попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный ходы**

65. Лыжный спорт, как один из самых массовых видов спорта, включает в себя

- **способы передвижения**

66. Макроциклы в лыжных гонках строятся:

- **на основе годовичного цикла тренировки**

67. Максимальные нагрузки в лыжном спорте должны соответствовать:

- **функциональным возможностям организма спортсмена**

68. Место для проведения занятий с горнолыжниками, как правило, выбирается с учетом

- **поставленных задач**

69. Методика овладения любым двигательным действием основывается на:

- **определенных принципах и методах обучения**

70. Методы обучения подразделяются на:

- **наглядные**
- **практические**
- **словесные**

71. На начальном этапе подготовки горнолыжника можно использовать торможение

- **в виде падения**



72. На первоначальном этапе обучения горнолыжников используются:

- **лыжи, короче нормальных на 15–20 см**

73. На этапе первоначального обучения в большей степени используются:

- **подводящие упражнения**

74. Наглядность в обучении — это, прежде всего, сила

- **примера**

75. Наиболее быстрым и надежным способом овладения горнолыжной техникой является:

- **занятие с инструктором**

76. Наиболее существенные требования, предъявляемые к технике, — это:

- **вариативность**
- **уровень тренированности**
- **устойчивость**
- **экономичность**
- **эффективность**

77. Наиболее эффективными методами для развития скоростной выносливости являются:

- **повторный, переменный, контрольный**

78. Нередко для исправления ошибок нужно создавать условия

- **в которых неправильные движения были бы явно нецелесообразны**

79. Низкая стойка лыжника используется:

- **при спусках малой и средней крутизны**

80. Обучение любому двигательному действию осуществляется в соответствии с:

- **методикой обучения**

81. Обучение отдельным способам передвижения на лыжах предусматривает:

- **ознакомление, разучивание, тренировку**

82. Обучение отдельным способам передвижения на лыжах производится в:

- **определенной последовательности**

83. Обучение способам передвижения на лыжах включает:

- **ознакомление**
- **разучивание**
- **тренировку**

84. Общеразвивающие упражнения — это упражнения ...

- **способствующие развитию основных физических качеств**

85. Объем нагрузки — это количество работы ...

- **выполняемой за весь период тренировки**

86. Одна из задач изучения попеременного двухшажного хода включает:

- **освоение стойки лыжника**

87. Одним из важнейших условий занятий горнолыжников в горах является:

- **акклиматизация**

88. Одним из главных условий обеспечения безопасности занятий горнолыжников является:

- **подготовленный склон горы с его пологим окончанием**



89. Одним из наиболее важных качеств горнолыжника является:

- **умение сохранять равновесие**

90. Одним из наиболее часто применяемых и основных классических лыжных ходов является _____ ход.

- **попеременный двухшажный**

91. Одним из основных признаков умения является:

- **концентрация внимания**

92. Одним из основных принципов обучения является:

- **сознательность и активность обучаемых**

93. Одним из основных средств изучения бесшажного хода является:

- **имитация бесшажного хода на месте**

94. Одним из подготовительных упражнений для овладения техникой ходьбы на лыжах является:

- **ходьба без палок ступающим шагом**

95. Одно из важнейших качеств, необходимых для успешного освоения лыжной техники, — это:

- **способность сохранять равновесие**

96. Одно из важных свойств техники — это:

- **индивидуальность**

97. Одно из основных положений, составляющих «школу» лыжного спорта, — это:

- **последовательная постановка задач обучения**

98. Одновременный бесшажный ход, как правило, применяется на:

- **участках, где трудно скользить на одной лыже**

99. Одновременный двухшажный ход применяется:

- **на укатанной лыжне и ровных участках**

100. Одновременный одношажный коньковый ход чаще всего применяется на:

- **равнине**

101. Одновременный одношажный ход чаще всего применяется:

- **для увеличения скорости движения и финиширования**

102. Одной из главных задач в методике воспитания волевых качеств является:

- **высокая дисциплинированность в обязательном выполнении плана тренировок**

103. Одной из главных задач соревновательных микроциклов является:

- **подведение лыжников к основным стартам в наивысшей спортивной форме**

104. Одной из задач переходного периода тренировки является:

- **выведение лыжника из состояния спортивной формы**

105. Одной из основных характеристик двигательного навыка является:

- **автоматизм действий**

106. Одной из составляющих методики первоначального обучения на лыжах является обучение

- **«чувству лыж и снега»**

107. Опасности, подстерегающие горнолыжников, можно разделить на:

- **субъективные и объективные**



108. Определять сроки и составлять программы соревнований необходимо с учетом
- **климатических условий**
109. Оптимальная и эффективная степень владения техникой упражнения — это:
- **двигательный навык**
110. Оптимальное положение тела — это:
- **стойка лыжника**
111. Организацию и обучение технике горных лыж можно условно разделить на:
- **три класса подготовки**
112. Основная (средняя) стойка лыжника применяется:
- **при спусках различной крутизны**
113. Основная цель занятий лыжным спортом — это:
- **достижение высоких спортивных результатов**
114. Основной формой работы с начинающими горнолыжниками являются:
- **урок**
115. Основные методы обучения — это:
- **словесные, наглядные и практические**
116. Основные соревнования планируются, как правило, на:
- **середины и конец сезона**
117. Основным методом тренировки в лыжных гонках является:
- **сочетание нагрузки и отдыха**
118. Основным руководящим документом на проведение соревнований является:
- **положение о соревнованиях**
119. Основным элементом одновременного бесшажного хода является:
- **толчок двумя палками одновременно**
120. Отрабатывать технику спуска следует:
- **на длинных и пологих склонах**
121. Отработка основных приемов техники того или иного класса у горнолыжников начинается с:
- **различных подводящих и подготовительных упражнений**
122. Отталкиванию в попеременном двухшажном ходе предшествует:
- **активная остановка скользящей лыжи**
123. Ошибки при изучении техники передвижения могут быть:
- **грубые, значительные и второстепенные**
124. Ошибки при обучении устраняются в такой последовательности
- **грубые, значительные, второстепенные**
125. Первая спортивная лыжная организация в нашей стране называлась:
- **Всесоюзная секция лыжного спорта**
126. Первое первенство СССР по лыжным гонкам состоялось в:
- **Москве в 1924 году**



127. Первое состязание по лыжам зарегистрировано в:

- **Норвегии в 1767 году**

128. Первоначальное изучение одношажного хода начинается из исходного положения

- **законченный толчок ногами**

129. Первые горные лыжи были изготовлены:

- **из металла и дерева**

130. Первый чемпионат мира для женщин состоялся в:

- **1956 году**

131. Перед ответственными соревнованиями психическое состояние можно регулировать:

- **характером тренировочных нагрузок**

132. Перед разучиванием способов подъемов следует:

- **подобрать соответствующий склон**

133. Перед соревнованиями лыжникам с повышенной эмоциональностью необходимо

- **исключить занятия с предельными нагрузками**

134. Передвижение горнолыжника вниз по склону происходит за счет

- **веса тела и координированной деятельности**

135. Передвижение коньковыми ходами требует, прежде всего, развития

- **скоростно-силовых качеств**

136. Перепад высот в спецслаломе для мужчин составляет:

- **180-220 метров**

137. Перепад высот в супергиганте составляет:

- **500-600 метров**

138. Переход к изучению основных способов передвижения осуществляется только после

- **освоения общих основ владения лыжами**

139. Период переноса руки с палкой в попеременном двухшажном ходе начинается после

- **окончания толчка рукой**

140. Период скольжения в попеременном двухшажном ходе начинается с момента

- **переноса веса тела на маховую ногу после ее торможения**

141. По интенсивности работы упражнения горнолыжного спорта относятся к работе

_____ интенсивности.

- **субмаксимальной**

142. По способу отталкивания ногами лыжные ходы подразделяются на:

- **классические и коньковые**

143. По характеру мышечной деятельности нагрузки в горнолыжном спорте относятся к нагрузкам

_____ характера.

- **статистического**

144. Победителем розыгрыша Кубка мира по биатлону в 1993 году стала:

- **А. Резцова**



145. Поворот «п्लугом» имеет большое распространение среди
• **начинающих лыжников**
146. Под термином «обучение» в первую очередь подразумевается:
• **приобретение новых знаний и технических навыков**
147. Подъем «лесенкой» применяется:
• **на крутых склонах**
148. Подъем обычным шагом в основном применяется:
• **на пологих склонах**
149. Подъем обычным шагом лучше разучивать:
• **на неразбитой лыжне с хорошей опорой для палок**
150. Подъемы в гору на лыжах различаются:
• **как по направлению, так и по способу передвижения**
151. Показ упражнения должен быть:
• **образцовым по форме и характеру движений**
152. Понятие «карвинг» означает:
• **новые горные лыжи**
153. Попеременный двухшажный ход включает:
• **отталкивание, перенос и скольжение на одной лыже**
154. Попеременный двухшажный ход применяется:
• **в самых разнообразных условиях местности**
155. Почти во всех видах горнолыжники выступают на соревнованиях
• **без предварительного прохождения трассы**
156. Предварительное сгибание ноги в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах — это:
• **подседание**
157. При движении попеременным двухшажным ходом в отлогий подъем следует чаще применять _____ отталкивание.
• **одномоментное**
158. Применение знаний на практике — это:
• **умения**
159. Применение того или иного способа подъема в большей степени зависит от:
• **смазки лыж**
160. Принцип всесторонности предполагает:
• **разностороннюю подготовку спортсмена**
161. Принцип индивидуализации означает:
• **изучение индивидуальных особенностей лыжника**
162. Принцип наглядности обеспечивает:
• **создание зрительного представления о движении**
163. Принцип непрерывности процесса тренировки реализуется путем
• **рационального планирования интервалов отдыха между занятиями**



164. Проводимые в начале зимы соревнования включаются в план тренировки как:

- **разновидность самой тренировки**

165. Программа обучения горнолыжников состоит из _____ классов.

- **трех**

166. Продолжительность интервалов отдыха во многом определяется:

- **величиной и характером сдвигов, происходящих в организме под действием нагрузок**

167. Процесс многолетней спортивной тренировки состоит из:

- **различных взаимосвязанных видов подготовки**

168. Процесс обучения технике любого физического упражнения сопровождается:

- **ошибками**

169. Процесс спортивной подготовки лыжника — это система, включающая ...

- **цели, задачи, средства, методы, организационные формы и обеспечение**

170. Прочность закрепления навыка в изучаемом движении определяется по качеству его выполнения

- **в усложненных условиях**

171. Различают два вида толчка ногой в технике лыжного хода

- **«взрывной» и «жимовой»**

172. Разновидностью отдыха в тренировочном процессе является:

- **активный и пассивный отдых**

173. Разучивание сложных способов передвижения на лыжах, как правило, осуществляется:

- **по частям или по разделениям**

174. Рациональная техника — это _____ система движений.

- **оптимальная и целесообразная**

175. Рациональное повышение нагрузок может быть затруднено в большей степени из-за

- **низкого уровня технической подготовленности занимающихся**

176. Реализация системы подготовки в лыжном споте осуществляется на:

- **основе закономерностей и принципов**

177. Результат спортсмена-горнолыжника и его место в соревнованиях определяются по:

- **сумме двух попыток**

178. Решающую роль в формировании профессионально-педагогических знаний у студентов имеет

- **учебная практика**

179. Розыгрыш Кубка мира в лыжном спорте проводится:

- **ежегодно**

180. Руки и ноги в передвижении попеременным двухшажным ходом работают:

- **аналогично движениям человека при обычной ходьбе**

181. С началом Великой Отечественной войны деятельность всех спортивных организаций была направлена на:

- **подготовку резервов для фронта**



182. С повышением интенсивности объем нагрузки должен:

- **стабилизироваться или снижаться**

183. Сборная команда СССР впервые приняла участие в первенстве мира по лыжному спорту в:

- **1954 году в Швеции**

184. Северные игры впервые состоялись в:

- **1901 году**

185. Система движений лыжников-гонщиков включает:

- **отталкивание ногами, руками и свободное скольжение**

186. Скользящий шаг применяется для:

- **овладения равновесием, отталкиванием и ритмом движений**

187. Скользящий шаг является:

- **основным элементом техники ходов на лыжах**

188. Современный вариант лыж был создан примерно в:

- **XV веке н.э.**

189. Содержание теоретической подготовки зависит от:

- **возраста и подготовленности лыжников**

190. Соревнования по лыжному спорту планируются в соответствии с:

- **календарным планом, положением, а также программой**

191. Состояние боевой готовности в большей степени проявляется в:

- **уверенности в своих силах**

192. Состояние стартовой апатии в большей степени характеризуется:

- **пассивностью, безразличием, вялостью**

193. Состояние стартовой лихорадки проявляется в:

- **излишнем возбуждении, суетливости, неустойчивости настроения**

194. Сохранение скорости движения и устойчивости при спусках обеспечивается:

- **применением стойки, наиболее рациональной для данных условий**

195. Сочетание различных материалов обеспечивает горнолыжнику

- **хорошую работу в скольжении и на повороте**

196. Специальные военные лыжные подразделения впервые действовали в:

- **войне с белофиннами**

197. Специальные упражнения для тренировки лыжника-гонщика включают:

- **имитационные и подводящие упражнения**

198. Среди практических методов наиболее часто используется:

- **целостный метод разучивания**

199. Средства тренировки — это:

- **физические упражнения**

200. Статическое и динамическое равновесие — это устойчивое положение тела ...

- **в момент скольжения**



201. Стойка «конькобежец» применяется:

- **для увеличения скорости спуска**

202. Судейская коллегия формируется обычно

- **из судей организации, проводящей соревнования**

203. Тактическая подготовка помогает лыжнику

- **грамотно построить ход борьбы на дистанции лыжных гонок**

204. Тактическое мастерство лыжников неразрывно связано с:

- **уровнем технической, физической и волевой подготовленности**

205. Темп движений — это:

- **частота движений в одну минуту**

206. Техника всегда конкретна и определяется следующими характеристиками:

- **временными**
- **динамическими**
- **пространственными**

207. Техника всегда конкретна и определяется:

- **временными, пространственными, динамическими характеристиками**

208. Техника передвижения на лыжах — это:

- **комплекс действий, направленных на достижение определенного результата**

209. Техника передвижения на лыжах — это:

- **наиболее рациональная система движений**

210. Техника передвижения на лыжах тесно взаимосвязана с:

- **уровнем развития физических качеств спортсмена**

211. Техническое мастерство — это:

- **один из показателей спортивной формы**

212. Торможение боковым соскальзыванием на параллельных лыжах чаще всего применяется у:

- **слаломистов**

213. Тренированность лыжника — это:

- **результат физической тренировки**

214. Тренировка в упражнениях на выносливость, как правило, проводится в:

- **конце основной части занятия**

215. Тренировочный процесс в лыжных гонках характеризуется четко выраженной

- **циклическостью**

216. Условно выделенная часть цикла лыжного хода — это:

- **фаза**

217. Устойчивость и вариативность техники — это показатели ...

- **технического мастерства**

218. Участники соревнований в горнолыжном спорте обязаны выступать:

- **на лыжах с автоматическими креплениями**



219. Факты и их обобщение в виде понятий, выводов, правил — это:

- **знания**

220. Физическая подготовка лыжника направлена на:

- **развитие основных двигательных качеств**

221. Физическая подготовка подразделяется на:

- **общую, вспомогательную и специальную**

222. Цель дисциплины «лыжный спорт» состоит в:

- **овладении знаниями, умениями, навыками**

223. Цикл лыжного хода — это:

- **движение частей тела лыжника**

224. Цикличность тренировочного процесса — это:

- **повторяемость занятий за определенный промежуток времени**

225. Чаще всего интенсивность нагрузки измеряется:

- **скоростью передвижения на лыжах**

226. Число участников в каждой группе горнолыжных соревнований не должно превышать _____ человек.

- **15**

227. Эффективность техники передвижения лыжника определяется:

- **скоростью прохождения дистанции**

Файл скачан с сайта oltest.ru

