14.02.2025г.

Конспект урока.

**Физическая культура. 1 класс Лыжные гонки: подъёмы**

1.Сегодня мы с вами просмотрим видео урок по ссылке Лыжные гонки: подъёмы

2. https://yandex.ru/video/preview/14974734484131445831

Выполните комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

3. Тест 11 класс

**1. В каких странах наиболее  развит лыжный спорт?**

а.      Франция, Бельгия, Германия

б.      Швеция, Норвегия, Финляндия

в.      Англия, Италия, Испания

**2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?**

а.      1956г, Италия

б.      1924г, Франция

в.      1952г, Норвегия

**3.Самый распространенный лыжный ход:**

а.      попеременный двухшажный

б.      попеременный четырехшажный

в.      одновременный бесшажный

**4.     Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию** **биатлонисты?**

а.      Коньковый

б.      Классический

в.      Четырехшажный

**5.     В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?**

а.      Слалом, лыжные гонки

б.      Прыжки с трамплина, биатлон

в.      Фристайл, скоростной спуск

г.       Лыжные гонки, прыжки с трамплина

**6.     Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников** **является максимальной по протяженности?**

а.      70

б.      50

в.      40

**7.     Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц** **является максимальной по протяженности?**

а.      30

б.      50

в.      40

**8.     Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по** **работе:**

а.      ног

б.      туловища

в.      рук

г.       произвольно

**9.     При передвижении на лыжах применяют одновременный:**

а.      двухшажный

б.      трехшажный

в.      четырехшажный

**10.   Обучение передвижению на лыжах начинают с:**

а.      поворота на месте

б.      подъемов и спусков

в.      ступающего и скользящего шага

**11.    Самый удобный способ подъема наискось:**

а.      «елочка»

б.      «лесенка»

в.      «полуелочка»

**12.    Выбор способа подъема в гору зависит от:**

а.      крутизны склона

б.      длины палок

в.      длины лыж

**13.    Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:**

а.      «лесенкой»

б.      «елочкой»

в.      беговым шагом

**14.    Определить на рисунке торможение «плугом»:**

а.       **\/**

б.     **|\**

в.    **═**

**15.   Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?**

а.      армреслинг

б.      биатлон

в.      бобслей