

## **ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА**

**(лыжный спорт, коньковые виды спорта, хоккей, кёрлинг, зимний полиатлон)**

### **Спортивная подготовленность - 60 баллов**

#### **Вопросы:**

1. Перечислите и охарактеризуйте зимние виды спорта.
2. Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятий вашим видом спорта.
3. Определение, термины и понятия техники вашего вида спорта
4. Охарактеризуйте базовые элементы техники в вашем виде спорта.
5. Характеристика основных элементов техники в вашем виде спорта.
6. Охарактеризуйте виды подготовки спортсмена в спортивной тренировке.
7. Физическая подготовка в вашем виде спорта.
8. Техническая подготовка в вашем виде спорта.
9. Тактическая подготовка в вашем виде спорта.
10. Перечислите современные тенденции в развитии вашего вида спорта.

### **Физическая подготовленность - 20 баллов**

#### **Вопросы:**

1. Значение и виды проявления выносливости в вашем виде спорта.
2. Значение и виды проявления силы в вашем виде спорта.
3. Значение и виды проявления гибкости в вашем виде спорта.
4. Значение и виды проявления ловкости в вашем виде спорта.
5. Значение и виды проявления быстроты в вашем виде спорта.
6. Какие упражнения используют в вашем виде спорта для развития выносливости.
7. Какие упражнения используют в вашем виде спорта для развития силы.
8. Какие упражнения используют в вашем виде спорта для развития гибкости.
9. Какие упражнения используют в вашем виде спорта для развития быстроты.
10. Какие упражнения используют в вашем виде спорта для развития ловкости.

### **Специальные требования - 20 баллов**

#### **Вопросы:**

1. Перечислите и охарактеризуйте основные виды соревнований, проводимые по вашему виду спорта.
2. Требования к местам проведения соревнований по вашему виду спорта.
3. Основные положения правил соревнований по вашему виду спорта.
4. Состав главной судейской коллегии при проведении соревнований по вашему виду спорта.
5. Состав судейской коллегии при проведении соревнований по вашему виду спорта.
6. Ведущие российские спортсмены и мировые лидеры в вашем виде спорта.

7. Требования к спортивной экипировке в вашем виде спорта.
8. Техника безопасности при проведении соревнований по вашему виду спорта.
9. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма в вашем виде спорта.
10. Особенности разминки в вашем виде спорта.