

Тест по лыжной подготовке

1 Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук
- г) произвольно.

2. Существуют попеременный и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?

- а) В длине скользящего шага.
- б) В маховом выносе ноги.
- в) В подседании перед толчком ногой.
- г) В работе рук.

3. Основой техники попеременного двухшажного хода является...

- а) широкий скользящий шаг;
- б) попеременная работа палками;
- в) сильное отталкивание ногой.

4. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?

- а) Незаконченный толчок ногой;
- б) Двухопорное скольжение;
- в) Незаконченный толчок рукой.

5. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре...

- а) $-4^{\circ} \dots -7^{\circ} \text{ C}$;
- б) $-10^{\circ} \dots -12^{\circ} \text{ C}$;
- в) $-14^{\circ} \dots -16^{\circ} \text{ C}$.

6. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?

- а) Потере равновесия при скольжении;
- б) Укорочению скользящего шага;
- в) Снижению силы отталкивания ногой;
- г) Снижению отталкивания рукой.

7. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно - и двухшажного ходов?

- а) Широкий скользящий шаг;
- б) Недостаточный наклон туловища вперед при отталкивании палками.
- в) Незаконченный толчок палками.

8. К попеременным ходам относится...
- а) бесшажный ход.
 - б) одношажный ход.
 - в) двухшажный ход.
9. К одновременным ходам относится...
- а) двухшажный ход.
 - б) трехшажный ход.
 - в) четырехшажный ход.
10. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...
- а) попеременный двухшажный ход.
 - б) одновременный бесшажный ход.
 - в) одновременный одношажный ход.
 - г) одновременный двухшажный ход.
11. Выбор способа подъема в гору зависит от...
- а) крутизны склона;
 - б) длины палок;
 - в) длины лыж.
12. Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25?
- а) Одновременный бесшажный.
 - б) Одновременный одношажный.
 - в) Одновременный двухшажный.
 - г) Попеременный двухшажный.
13. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...
- а) сгибание ног в коленях;
 - б) чрезмерный наклон туловища вперед;
 - в) выставление вперед одной лыжи;
 - г) неровная лыжня.
14. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при пологом спуске?
- а) Низкая.
 - б) Средняя.
 - в) Высокая.
15. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.
- а) Упором.

- б) Переступанием.
- в) Плугом.
- г) На параллельных лыжах.

16. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?

- а) Присесть и упасть вперед по ходу спуска.
- б) Присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад.
- в) Глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона.

17. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?

- а) Торможение палками сбоку.
- б) Глубокий присед.
- в) Умышленное падение набок.
- г) Выставление палок кольцами вперед.

18. Основным методом развития выносливости у лыжника является...метод тренировки.

- а) повторный;
- б) интервальный;
- в) равномерный.

19. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать...

- а) время поведения занятий;
- б) температуру воздуха и наличие ветра;
- в) рельеф местности.

20. Причиной потертости ноги чаще всего бывает...

- а) тесная обувь;
- б) длительное передвижение;
- в) усталость.

21. Какая причина считается уважительной, чтобы не пойти на тренировку?

- а) Сильный ветер.
- б) Снегопад.
- в) Усталость.
- г) Повышенная температура тела.

22. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал...

- а) касанием рукой лыжника;
- б) касанием палкой лыж соперника;
- в) наезжание на пятки лыж;
- г) голосом.

23. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны...

- а) сойти с лыжни одной лыжей;
- б) сойти с лыжни обеими лыжами;
- в) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.

24. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?

- а) Гимнастика.
- б) волейбол.
- в) Борьба.
- г) Лыжные гонки.