Тесты по лыжной подготовке.

Тест №

**1**. **Какова продолжительность зимних Олимпийских игр;**

а) 8 дней;             б) 10дней;                в) 12дней?

**2. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в…**

а)1920г.  в Антверпене  (Бельгия);

б) 1924г.  в Шамони (Франция);

в) 1926г.  в Гармиш-Партенкирхене (Германия).

**3. В зимних Олимпийских играх СССР дебютировала в**…

а) 1952г. Хельсинки (Финнляндия);

б) 1956 г. Кортинад Ампеццо  (Италия);

в) 1960г. в Скво Вэлли  (США).

4.**ОльгаДанилова,  ГалинаКулакова,  ЛарисаЛазутина,  РаисаСметанина,  ВячеславВеденин,  ВладимирСмирнов – чемпионыОлимпийскихигрв…**

а) плавании; б) биатлоне; в) лыжных гонках.

**5. Назовите что не значится в программе зимней Олимпиады?**

а) слалом;     б) стайерский бег 5000 м;     в) дуатлон.

6. **Экстренное торможение на лыжах:**

а) «плугом»; б) на параллельных лыжах;

в) лечь на бок или сесть  (падением).

7.Нарисуйте способ торможение «плугом»:

8.Нарисуйте способ подъем «полуелочкой»;

**9.Самый распространенный лыжный ход;**

а) попеременный четырехшажный;

б) одновременный бесшажный;

 в) попеременный двухшажный.

**10.Самый быстрый лыжный ход:**

 а) одновременный бесшажный;

б) одновременный одношажный;

 в) одновременный двухшажный.

**11. Основной ход в лыжной подготовке по школьной программе;**

а) попеременный двухшажный;

б) одновременный двухшажный;

в)  коньковый ход.

**12.Как называется вид спорта,  сочетающий лыжные гонки со стрельбой**:

а) армрестлинг;

б) биатлон;

в) бобслей.

Тесты по лыжной подготовке.

Тест №

**13. Что такое фристайл;**

а) горнолыжное многоборье;

б) скоростной спуск ;

в) прыжки с трамплина.

**14. В каком виде спорта больше проявляется сила**:

а) лыжные гонки;

б) атлетическая гимнастика;

в)  туризм.

**15. В каком виде спорта больше проявляется выносливость**:

а) метание диска;     б) прыжки в воду;   в)  лыжные гонки.

**16. Прикладной вид движения:**

а) бег;          б)  метание;        в) передвижение на лыжах.

**17.Самый удобный способ подъема наискось по склону на лыжах:**

а) «елочка»;         б) «лесенка»;          в) «полуелочка».

**18. Лучший способ подъема на крутой склон на лыжах:**

а) «елочка»;  б) «лесенка»;  в) «полуелочка».

**19. Наиболее удобная,  устойчивая стойка лыжника при спуске:**

 а) основная;          б) высокая;            в) низкая.

**20. Самый простой способ торможения:**

а) на параллельных лыжах;

б) «плугом»;

в)  «полуплугом»  (упором).

**21. Основным способом передвижения на лыжах является**:

а) скольжение;      б) торможение;        в) поворот.

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

а) двухшажный ход;

б) трехшажный ход;

в) четырехшажный ход.

**23.  Основой лыжных ходов является**:

а)  ступающий шаг;  б) переступание на лыжах;

в)  скользящий шаг.

**24.  В лыжной подготовке применяют попеременный**:

а) бесшажный ход;  б)  одношажный ход;  в)  двухшажный ход.

Тесты по лыжной подготовке.

Тест №

**25.  Обучение передвижению на лыжах начинается с**

а)  ступающий шаг и скользящий;

б) поворот на месте и в движении;

в) подъемы и спуски с гор.

**26. Впервые  советские лыжники приняли участие в 7 зимних Олимпийских играх в…году.**

**а)1956г. (Кортина д,Ампеццо - Италия);**

б) 1960г. (Скво-Вэлли-США);

в) Инсбрук- Австрия).

**27. Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта**

**в гонке на 10 км завоевала… на 7 Олимпийских играх.**

а ) Раиса Ерошина;

б) Алевтина Колчина;

**в) Любовь Баранова (Козырева).**

**28. 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.

**29. 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.

**30. 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.**

**31. Основным методом развития выносливости у лыжника является…метод тренировки**.

**а) повторный;**

б) интервальный;

в) равномерный.

**32. Причиной потертости ноги чаще всего бывает…**

**а) тесная обувь;**

б) длительное передвижение;

в) усталость.

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

а) Сильный ветер.

б) Снегопад.

в) Усталость.

**г) Повышенная температура тела.**

Тесты по лыжной подготовке.

Тест №

**34. 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.

**35.Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?**

а) Гимнастика.

б) волейбол.

в) Борьба.

г) Лыжные гонки.

**36. Назовите страну, где впервые в 1767 году были использованы лыжи в спортивных целях:**

1. финляндия
2. италия
3. норвегия
4. россия
5. франция

**37. Назовите дату официального открытия московского клуба лыжников (мкл), которую принято считать днем рождения лыжного спорта России.**

1. 1895 г
2. 1984 г
3. 1910 г
4. 1912 г
5. 1800г

**38. В результате неправильной смазки лыжи в момент отталкивания проскальзывают назад («отдача»). Что необходимо сделать? Выберите правильные операции и отметьте их последовательность.**

1. увеличить площадь смазки той же мазью на 10 см к носочной и на
2. 5 см к пяточной части лыжи
3. просмолить лыжи
4. увеличить толщину слоя мази под колодкой
5. смазать концы лыж мазью более высокой температуры (на 1-30 с выше)
6. заменить лыжи

**39. На сколько групп подразделяются лыжные ходы?**

1. две
2. три
3. четыре
4. пять
5. шесть

**40. Назовите основной принцип подразделения лыжных ходов на попеременные и одновременные:**

1. по варианту работы рук
2. по варианту работы ног
3. по длине проката
4. по скорости передвижения
5. все ответы верны

**Тесты по лыжной подготовке.**

**Тест №**

41. Какой из названных одновременных ходов не существует в классификации?

1. бесшажный
2. одношажный
3. двухшажный
4. четырехшажный
5. все ответы верны

42. В каких ходах отталкивание осуществляется в момент кратковременной остановки лыжи?

1. классических
2. комбинированных
3. коньковых
4. основных
5. пластиковых

43. Как выполняется  отталкивание в коньковых ходах?

1. скользящим упором
2. нажимом
3. разворотом
4. махом
5. торможением

44. Какой из названных коньковых ходов не существует в классификации?

1. бесшажный
2. одношажный
3. двухшажный
4. попеременный
5. все ответы верны

45. Какой из коньковых ходов называют «скользящей елочкой»?

1. полуконьковый
2. одновременный одношажный
3. одновременный двухшажный
4. попеременный
5. все ответы верны

46. Какой из лыжных ходов наиболее часто применяется в туристических походах?

1. попеременный двухшажный
2. попеременный четырехшажный
3. одновременный двухшажный
4. одновременный бесшажный
5. ни один не используется

47. Для чего необходимо подседание в третьей фазе скользящего шага?

1. остановки лыжи
2. увеличения скорости
3. разгрузки опорной ноги
4. уменьшения давления на лыжу
5. для предотвращения падения

**Тесты по лыжной подготовке.**

**Тест №**

48. Для чего существуют способы переходов с одного лыжного хода на другой?

1. смены хода без потери времени
2. изменения направления движения
3. изменения скорости передвижения
4. изменения темпа передвижения
5. для предотвращения падения

49. В каком из способов поворотов в движении можно значительно увеличить скорость передвижения?

1. переступании
2. упоре
3. плуге
4. на параллельных лыжах
5. нет верного ответа

50. Как изменяются компоненты скользящего шага в плохих условиях скольжения?

1. уменьшается длина свободного скольжения
2. увеличивается длина свободного скольжения
3. палки ставятся под более тупым углом
4. палки ставятся под более острым углом
5. увеличивается длина выпада

51. Какой тип уроков преобладает в начальных классах общеобразовательной школы?

1. учебный
2. учебно-тренировочный
3. тренировочный
4. контрольный
5. воспитательный

52. Какой тип уроков преобладает в старших классах общеобразовательной школы?

1. тренировочный
2. учебный
3. учебно-тренировочный
4. контрольный
5. воспитательный

53.Во время урока по лыжной подготовке у занимающихся начали мерзнуть ноги.  Назовите последовательность правильных действий:

1. сняв лыжи, сделать небольшую пробежку
2. уменьшить скорость передвижения
3. увеличить скорость передвижения
4. развести костер и обогреть ноги
5. выполнить энергичные махи руками и ногами