**ЛЫЖНЫЙ СПОРТ – 1.**

**1. Длина лыж при классическом ходе -**

а) Рост ученика

б) Рост с вытянутой рукой

в) Рост + размер обуви ученика

г) До уровня глаз ученика

**2. Какого поворота на лыжах нет?**

а) Поворота переступанием

б) Поворота на месте махом

в) Поворота «полуплугом»

г) Поворота упором

**3. Какие упражнения не воспитывают специальную выносливость при ходьбе на лыжах у школьников?**

а) Скоростно-силовые упражнения

б) Специальные дыхательные упражнения

в) Упражнения с максимальной мощностью

г) Упражнения с субмаксимальной мощностью

**4. Какой лыжный ход самый скоростной?**

а) Одновременный басшажный

б) Одновременный одношажный

в) Одновременный двухшажный

г) Попеременный двухшажный

**5. Высота лыжных палок при классическом ходе -**

а) Рост ученика

б) До уровня плеч ученика

в) Ниже на 3-4 см уровня плеч ученика

г) До уровня глаз ученика

6. Какое главное отличие одновременного одношажного хода (стартовый вариант) от обычного при ходьбе на лыжах?

а) Первый шаг с вынесением рук вперед

б) Постановка палок на снег

в) Отталкивание палками и приставление ноги

г) Отрыв палок от снега и скольжение на двух лыжах

7. Более рациональный (экономичный) лыжный ход -

а) Коньковый ход

б) Попеременный двухшажный ход

в) Попеременный четырехшажный ход

г) Одновременный двухшажный ход

8. Какое торможение на лыжах часто применяется на крутых склонах?

а) Торможение боковым соскальзыванием

б) Торможение «полуплугом»

в) Торможение «плугом»

г) Торможение «упором»

9. Поворот на параллельных лыжах легче сделать…

а) На начальном этапе малой скорости  
б) На очень малой скорости

в) На малой скорости

г) На более высокой скорости

**10. Как правильно преодолевать на лыжах бугры?**

а) Подъезжая к бугру, лыжник группируется

б) Приближаясь к бугру, лыжник приподнимается

в) Наезжая на бугор, лыжник группируется

г) Проехав бугор, лыжник распрямляется

**11. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?**

а) Высокая стойка

б) Средняя стойка

в) Низкая стойка

г) Основная стойка

**12. Длина лыж при свободном ходе -**

а) до уровня плеч ученика

б) до уровня глаз ученика

в) рост ученика

г) рост ученика с вытянутой рукой

**13. Каким нужно идти лыжным ходом, если впереди средний подъем?**

а) Одновременным одношажным

б) Одновременным бесшажным

в) Попеременным двухшажным

г) Одновременным двухшажным

**14. Главная сила, действующая на лыжника при спуске -**

а) Сила тяжести

б) Сила сопротивления воздуха

в) Сила трения

г) Движущая сила

**15. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин -**

а) Гонка на 30 км

б) Гонка на 50 км

в) Гонка на 60 км

г) Гонка на 70 км

**16. Самая существенная ошибка при торможении на лыжах «плугом» -**

а) Кратковременное неравномерное давление на лыжи

б) Недостаточное разведение пяток лыж в стороны

в) Выдвижение носка одной лыжи несколько вперед

г) Потеря равновесия

**17. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть…**

а) До уровня плеч ученика

б) До уровня глаз ученика

в) Выше на 3-4 см роста ученика

г) Ниже на 3-4 см плеч ученика

**18. Назовите наиболее скоростной подъём на лыжах в гору со средним уклоном.**

а) Подъём «ёлочкой»

б) Подъём « полуёлочкой»

в) Подъём скользящим шагом

г) Подъём « лесенкой»

**19. Главный элемент тактики лыжника -**

а) Старт

б) Лидирование

в) Распределение сил

г) Обгон

**1. Длина лыж при классическом ходе -**

а) Рост ученика

***б) Рост с вытянутой рукой***

в) Рост + размер обуви ученика

г) До уровня глаз ученика

**2. Какого поворота на лыжах нет?**

а) Поворота переступанием

б) Поворота на месте махом

***в) Поворота «полуплугом»***

г) Поворота упором

**3. Какие упражнения не воспитывают специальную выносливость при ходьбе на лыжах у школьников?**

***а) Скоростно-силовые упражнения***

б) Специальные дыхательные упражнения

в) Упражнения с максимальной мощностью

г) Упражнения с субмаксимальной мощностью

**4. Какой лыжный ход самый скоростной?**

а) Одновременный басшажный

***б) Одновременный одношажный***

в) Одновременный двухшажный

г) Попеременный двухшажный

**5. Высота лыжных палок при классическом ходе -**

а) Рост ученика

б) До уровня плеч ученика

***в) Ниже на 3-4 см уровня плеч ученика***

г) До уровня глаз ученика

6. Какое главное отличие одновременного одношажного хода (стартовый вариант) от обычного при ходьбе на лыжах?

а) Первый шаг с вынесением рук вперед

б) Постановка палок на снег

***в) Отталкивание палками и приставление ноги***

г) Отрыв палок от снега и скольжение на двух лыжах

7. Более рациональный (экономичный) лыжный ход -

а) Коньковый ход

б) Попеременный двухшажный ход

***в) Попеременный четырехшажный ход***

г) Одновременный двухшажный ход

8. Какое торможение на лыжах часто применяется на крутых склонах?

***а) Торможение боковым соскальзыванием***

б) Торможение «полуплугом»

в) Торможение «плугом»

г) Торможение «упором»

9. Поворот на параллельных лыжах легче сделать…

а) На начальном этапе малой скорости  
б) На очень малой скорости

в) На малой скорости

***г) На более высокой скорости***

**10. Как правильно преодолевать на лыжах бугры?**

***а) Подъезжая к бугру, лыжник группируется***

б) Приближаясь к бугру, лыжник приподнимается

в) Наезжая на бугор, лыжник группируется

г) Проехав бугор, лыжник распрямляется

**11. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?**

а) Высокая стойка

б) Средняя стойка

***в) Низкая стойка***

г) Основная стойка

**12. Длина лыж при свободном ходе -**

а) до уровня плеч ученика

б) до уровня глаз ученика

***в) рост ученика***

г) рост ученика с вытянутой рукой

**13. Каким нужно идти лыжным ходом, если впереди средний подъем?**

а) Одновременным одношажным

б) Одновременным бесшажным

***в) Попеременным двухшажным***

г) Одновременным двухшажным

**14. Главная сила, действующая на лыжника при спуске -**

***а) Сила тяжести***

б) Сила сопротивления воздуха

в) Сила трения

г) Движущая сила

**15. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин -**

а) Гонка на 30 км

***б) Гонка на 50 км***

в) Гонка на 60 км

г) Гонка на 70 км

**16. Самая существенная ошибка при торможении на лыжах «плугом» -**

а) Кратковременное неравномерное давление на лыжи

***б) Недостаточное разведение пяток лыж в стороны***

в) Выдвижение носка одной лыжи несколько вперед

г) Потеря равновесия

**17. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть…**

а) До уровня плеч ученика

***б) До уровня глаз ученика***

в) Выше на 3-4 см роста ученика

г) Ниже на 3-4 см плеч ученика

**18. Назовите наиболее скоростной подъём на лыжах в гору со средним уклоном.**

а) Подъём «ёлочкой»

б) Подъём « полуёлочкой»

***в) Подъём скользящим шагом***

г) Подъём « лесенкой»

**19. Главный элемент тактики лыжника -**

а) Старт

б) Лидирование

***в) Распределение сил***

г) Обгон