**ТЕСТ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Лыжная подготовка.**

1.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).

2. 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).**

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

а) ног;

б) туловища;

**в) рук**

г) произвольно.

4. 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.**

5. Основой техники попеременного двухшажного хода является…

**а) широкий скользящий шаг;**

б) попеременная работа палками;

в) сильное отталкивание ногой.

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

а) Незаконченный толчок ногой;

**б) Двухопорное скольжение;**

в) Незаконченный толчок рукой.

7. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре…

а) -40…-70. С;

б) -100…-120. С;

**в)-140…-160С.**

8. 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.

9. 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.

10. К попеременным ходам относится…

а) бесшажный ход.

б) одношажный ход.

**в) двухшажный ход.**

11. К одновременным ходам относится…

**а) двухшажный ход.**

б) трехшажный ход.

в) четырехшажный ход.

12. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается…

а) попеременный двухшажный ход.

б) одновременный бесшажный ход.

**в) одновременный одношажный ход.**

г) одновременный двухшажный ход.

13. Выбор способа подъема в гору зависит от…

**а) крутизны склона;**

б) длины палок;

в) длины лыж.

14. Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25?

а) Одновременный бесшажный.

б) Одновременный одношажный.

в) Одновременный двухшажный.

**г) Попеременный двухшажный.**

15. 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.

16. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при пологом спуске?

а) Низкая.

**б) Средняя.**

в) Высокая.

17. 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.

18. 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.**

19. 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.**

20. Основным методом развития выносливости у лыжника является…метод тренировки.

**а) повторный;**

б) интервальный;

в) равномерный.

21. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать…

а) время поведения занятий;

**б) температуру воздуха и наличие ветра;**

в) рельеф местности.

22. Причиной потертости ноги чаще всего бывает…

**а) тесная обувь;**

б) длительное передвижение;

в) усталость.

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

а) Сильный ветер.

б) Снегопад.

в) Усталость.

**г) Повышенная температура тела.**

24. 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.**

25. 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.

26.Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?

а) Гимнастика.

б) волейбол.

в) Борьба.

**г) Лыжные гонки.**