**ЛЫЖНЫЙ СПОРТ**

**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. Попеременный двухшажный ход на лыжах состоит из…**

а) Одного периода и двух фаз

б) Из одного периода и трёх фаз

в) Из двух периодов и двух фаз

г) Из двух периодов и трёх фаз

**3. Какого поворота на лыжах нет?**

а) Поворота переступанием

б) Поворота на месте махом

в) Поворота «полуплугом***»***

г) Поворота упором

**4. Где ошибка в технике подъёма « ёлочкой» на лыжах?**

а) Лыжи разведены и поставлены на внутренние ребра

б) Задние части лыж не перекрещиваются

в) Шаги – свободные с полным распрямлением ног

г) Руки работают энергично и распрямляются в начале толчка

**5. 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

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

а) Одновременный басшажный

б) Одновременный одношажный

в) Одновременный двухшажный

г) Попеременный двухшажный

**7. 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

8. 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

9. Способ перехода от одновременных ходов к попеременным в лыжных гонках называется …

а) Переход с выносом правой ноги

б) Переход с одновременным выносом рук

в) Переход с выносом левой ноги

г) Переход с одновременным толчком рук

10. Более рациональный (экономичный) лыжный ход -

а) Коньковый ход

б) Попеременный двухшажный ход

в) Попеременный четырехшажный ход

г) Одновременный двухшажный ход

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

а) Торможение боковым соскальзыванием

б) Торможение «полуплугом»

в) Торможение «плугом»

г) Торможение «упором»

12. При какой высоте лыжник, преодолевая сплошные препятствия, снимает лыжи?

а) Выше 75 см б) Выше 100 см

в) Выше 120см г) Выше 150см

13. 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

**14. Олимпийской чемпионкой по лыжным гонкам в 1956 году стала…**

а) Клавдия Боярских б) Любовь Козырева

в) Галина Кулакова г) Мария Гусакова

**15. 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

**16. На дистанции лыжнику не разрешается…**

а) Менять одну лыжу

б) Менять палки

в) Лидировать с учеником до 100 м

г) Принимать пищу

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

а) Высокая стойка б) Средняя стойка

в) Низкая стойка г) Основная стойка

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

а) до уровня плеч ученика

б) до уровня глаз ученика

в) рост ученика

г) рост ученика с вытянутой рукой

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

а) Одновременным одношажным

б) Одновременным бесшажным

в) Попеременным двухшажным

г) Одновременным двухшажным

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

а) Сила тяжести б) Сила сопротивления воздуха

в) Сила трения г) Движущая сила

**21. Ошибка при преодолении на лыжах впадин -**

а) Приближаясь к впадине, лыжник приседает

б) Проезжая впадину, лыжник выпрямляет ноги

в) В середине впадины лыжник начинает группироваться

г) В момент выхода из впадины лыжник группируется

**22. 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

**23. 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

**24. Одновременный двухшажный ход на лыжах состоит…**

а) Из 4-х фаз б) Из 3-х фаз

в) Из 2-х фаз г) Из 5-ти фаз

**25. 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

**26. Ошибка при преодолении на лыжах бугров -**

а) Приближаясь к бугру, лыжник приподнимается

б) В момент наезда на бугор лыжник группируется

в) Лыжник принимает положение низкой стойки

г) Проехав бугор, лыжник распрямляется

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

а) Подъём «ёлочкой» б) Подъём « полуёлочкой»

в) Подъём скользящим шагом г) Подъём « лесенкой»

**28. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»?**

а) Постановкой палок б) Постановкой одной из лыж

в) Отталкивание палками г) Отталкивание ногами

**29. Когда на лыжах применяется переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам?**

а) На подъеме б) После старта

в) После крутого подъема г) На равнине

**30. Главный элемент тактики лыжника -**

а) Старт б) Лидирование

**в**) Распределение силг) Обгон

**31. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием при ходьбе на лыжах обозначается как…**

а) Присед б) Подседание

в) Выпад г) Подгибание