

Тесты по лыжной подготовке – начальное звено.

- Учитель физической культуры; Брыкова Л.В

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

- а) время проведения занятий;
- б) температуру
воздуха и наличие ветра;
- в) состояние
снега.



Самостоятельные занятия
по лыжной подготовке
нежелательно проводить
при температуре воздуха...

- а) -4...-7 С;
- б) -10...-14С;
- в) -16...-20С.



Название лыжных ходов
(попеременные и
одновременные) дают по
работе...

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



Основой техники попеременного двухшажного хода является...

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



К попереженным
лыжным ходам
относится...

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



К одновременным ходам относится...

- а) двухшажный ход;
- б) трёхшажный ход;
- в) четырёхшажный ход.



Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске?

- а) низкая;
- б) средняя;
- в) высокая.



При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...

- а) чрезмерный наклон туловища вперёд;
- б) выставление вперёд одной лыжи;
- в) неровная лыжня.



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

а) глубокий присед;

б) умышленное падение на бок;

в) выставление палок кольцами вперёд.



. Какой из классических ходов применяется при подъёме по склону крутизной 15 – 25 ?

- а) одновременный одношажный;
- б) одновременный двухшажный;
- в) попеременный двухшажный.



. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?

- а) упором;
- б) переступанием;
- в) плугом.



По какой части тела фиксируется финиш лыжника?

- а) Рука
- б) грудь
- в) носок ботинка



Как называется вид
лыжного спорта,
прохождение дистанции
с винтовкой за плечами?

А) Слалом

Б) Фристайл

В) Биатлон



Какое массовое лыжное мероприятие проходит в начале февраля по всей России

- А) Лыжный марафон
- Б) Лыжня России
- В) Поход на лыжах

