**24.03.2020г.**

**Группа 2-6 КФ.**

**Сдать до 27.03.2020г Ответы присылать по эл.почте Buh0509@mail.ru тел.89831615111 Viber /Whats**

**Тест «Лыжная подготовка»**

**Задание:**

**Внимательно прочитайте текст.**

**Выберите правильные варианты ответов, ответы оформите в виде таблицы:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ задания** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| **Ответ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ задания** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** |
| **Ответ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**1. В каких странах наиболее  развит лыжный спорт?**

а.      Франция, Бельгия, Германия

б.      Швеция, Норвегия, Финляндия

в.      Англия, Италия, Испания

**2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?**

а.      1956г, Италия

б.      1924г, Франция

в.      1952г, Норвегия

**3.Самый распространенный лыжный ход:**

а.      попеременный двухшажный

б.      попеременный четырехшажный

в.      одновременный бесшажный

**4.     Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию** **биатлонисты?**

а.      Коньковый

б.      Классический

в.      Четырехшажный

**5.     В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?**

а.      Слалом, лыжные гонки

б.      Прыжки с трамплина, биатлон

в.      Фристайл, скоростной спуск

г.       Лыжные гонки, прыжки с трамплина

**6.     Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников** **является максимальной по протяженности?**

а.      70

б.      50

в.      40

**7.     Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц** **является максимальной по протяженности?**

а.      30

б.      50

в.      40

**8.     Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по** **работе:**

а.      ног

б.      туловища

в.      рук

г.       произвольно

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

а.      двухшажный

б.      трехшажный

в.      четырехшажный

**10.   Обучение передвижению на лыжах начинают с:**

а.      поворота на месте

б.      подъемов и спусков

в.      ступающего и скользящего шага

**11.    Самый удобный способ подъема наискось:**

а.      «елочка»

б.      «лесенка»

в.      «полуелочка»

**12.    Выбор способа подъема в гору зависит от:**

а.      крутизны склона

б.      длины палок

в.      длины лыж

**13.    Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:**

а.      «лесенкой»

б.      «елочкой»

в.      беговым шагом

**14.    Определить на рисунке торможение «плугом»:**

а.       **\/**

б.     **|\**

в.    **═**

**15.   Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?**

а.      армреслинг

б.      биатлон

в.      бобслей

**16.   Предоставление преимущества участникам соревнований по** **сравнению с другими чтобы уравнять возможности называют:**

а.      Голкипер

б.      Гандикап

в.      Предварительный старт

**17.   Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?**

а.      нет, обязан уступить в любом случае

б.      можно

в.      только в том случае, если  до финиша остается 200 м и менее

**18.   В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:**

а.      касанием рукой лыжника

б.      касание палкой лыж соперника

в.      наездом на пятки лыж соперника

г.       голосом

**19.    Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на** **официальных соревнованиях?**

а.      одиночным

б.      парным

в.      общим

**20.  Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше –** **коньковый или классический?**

а.      коньковый

б.      классический

**21.   Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?**

а.      эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода

б.      эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода

в.      длина лыж не имеет значения

**22.    Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?**

а.      на 10-15 см  короче, чем  в классическом  ходе

б.      на 10-15 см  длиннее, чем  в классическом  ходе

в.      одинаковые по высоте как и в классике

**23.     Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?**

а.      увеличить скорость

б.      сохранить скорость

в.      сохранить равновесие

**24.     В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные** **палки находятся:**

а.      впереди креплений

б.      на уровне креплений

в.      позади креплений

**25.    Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней** **крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:**

а.      попеременный двухшажный ход

б.      попеременный четырехшажный ход

в.      одновременный бесшажный ход

г.      одновременный двухшажный ход

**26.    В каком старте обычно используется интервал в 30 с?**

а.      общий

б.      одиночный или парный

в.      групповой

**27.    Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:**

а.      быстроту

б.      силу

в.      выносливость

**28.  По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:**

а.      физические упражнения ациклического характера

б.      комбинированные физические упражнения

в.      физические упражнения циклического характера