**ТЕСТЫ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ**

1. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подседание)

2. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать:

**а** - со ступающего и скользящего шагов, б-с поворотов на месте

в–с преодоления неровностей

3. Основным способом передвижения на лыжах является: а - переступание

**б** – скольжение, в - подъём

4. При подборе лыж носок поставленной вертикально лыжи должен находиться на уровне:

а – головы б - локтя поднятой руки **в** - ладони поднятой руки

г -кончиков пальцев поднятой руки

5. При подборе лыжных палок их высота должна быть такой, чтобы их верхняя часть была:

**а** – чуть выше подмышки б – чуть выше плеч в – на уровне плеч

6. Способ который часто применяется для подъёмов в гору в прямом направлении, называется:

а – переступание, **б** – «ёлочкой», в – «лесенкой»

7. Способ подъёма на склон приставными шагами называется:

**а** – «лесенкой», б – «полуёлочкой», в – переступание

8. При подъёме в гору используется способ:

а – «лесенкой», б – «елочкой», в – «полуёлочкой», **г** - всё перечисленное.

9. Самым быстрым лыжным ходом является:

**а** – одновременный двухшажный коньковый ход

б – попеременный двухшажный ход

в – одновременный одношажный ход

г – одновременный бесшажный ход

10. Чтобы лыжи хорошо скользили и непроскальзывали при отталкивании, их покрывают \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( мазью)

11. Название лыжных ходов ( попеременные или одновременные) дают по работе:

а ног; б туловища; **в** рук г произвольно.

12. Существуют попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. В чём разница между этими ходами?

 а) в длине скользящего шага; б) в маховом выносе ноги;

 **в)** в работе рук.

13. Основой техники попеременного двухшажного хода является…

 а) широкий скользящий шаг;

 **б)** попеременная работа палками;

 в) сильное отталкивание ногой.

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

 а) Незаконченный толчок ногой;

 **б)** Двухопорное скольжение;

 в) Незаконченный толчок рукой.

15. К попеременным ходам относится…

а) бесшажный ход. б) одношажный ход.

**в)** двухшажный ход.

16. К одновременным ходам относится…

**а)** двухшажный ход.

б) трехшажный ход.

в) четырехшажный ход.