**ТЕСТЫ**

**ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА**

1. Лёгкую атлетику называют «королевой спорта», «король спорта»- **а** – лыжи, б – сани, в- коньки.

2.  **Фристайл** - это: а- скоростной спуск на лыжной доске, **б**- прыжки с трамплина с элементами акробатики, в – прыжки с трамплина на лыжной доске, г – гонки преследования без применения лыжных палок.

3. **Сноуборд** – это:

**а** – скоростной спуск на лыжной доске

б – прыжки с трамплина с элементами акробатики

в – прыжки с трамплина на мини-лыжах

г – прыжки на лыжах с парашютом.

4. **Биатлон** относится к:

а – санному виду спорта б – конькобежному спорту

в – горнолыжному спорту **г** – лыжному виду спорта

5. **Бобслей-** это:

скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(управляемых санях — бобах)

6**. Скелетон**- это зимний вид спорта, на:

а – санях-бобах, **б** – санях с полозьями, в – санях без полозьев, **г** – одно-, двухместных санях

7. **Санный спорт** — это соревнования на:

а – санях-бобах б – санях с полозьями в – санях без полозьев **г** – одно-, двухместных санях

8. Выбор способа подъема в гору зависит от:

**а)** крутизны склона б) длины палок; в) длины лыж.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

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

а) время поведения занятий;

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

в) рельеф местности.

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

а) повторныйб) интервальный в) равномерный

14. 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.

15. 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.

16. 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.