**Тест по физической культуре на тему "Лыжная подготовка"**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Как правильно подобрать лыжи и палки?** 2. На глаз 3. По росту 4. По цвету 5. Все варианты 6. **Самый распространенный лыжный ход?** 7. попеременный двухшажный 8. попеременный четырехшажный 9. одновременный бесшажный 10. **Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у *мужчин* лыжников является максимальной по протяженности?** 11. 30 12. 40 13. 50 14. **Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у *женщин* лыжниц является максимальной по протяженности?** 15. 30 16. 40 17. 50 18. **С шагом левой ноги вперёд выносится правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок, тяжесть тела переносится на левую ногу-это?** 19. попеременный четырехшажный 20. одновременный бесшажный 21. попеременный двухшажный 22. **Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?** 23. нет, обязан уступить в любом случае 24. можно 25. только в том случае, если  до финиша остается 200 м и менее | 1. **Определите подъём «ёлочкой»**   C:\Users\Svetka\Desktop\1120835_html_m5409d657.jpg   1. **Определите торможение "упором"**   1C:\Users\Svetka\Desktop\slide-28.jpg2   1. **Определите поворот "упором"**   1C:\Users\Svetka\Desktop\1.jpg 2 C:\Users\Svetka\Desktop\019.jpg   1. **Цикл движений состоит из двух скользящих шагов и одновременного отталкивания валками на второй шаг- это?** 2. попеременный двухшажный 3. одновременно двухшажный 4. одновременный бесшажный 5. **На лыжне с уклоном 3-4о поочередное скольжение на одной и другой лыже- это?** 6. попеременный двухшажный 7. одновременно двухшажный 8. одновременный бесшажный 9. **Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?** 10. бобслей 11. биатлон 12. скелетон |

**ответы**

**1-b**

**2-a**

**3-c**

**4-a**

**5-c**

**6-c**

**7-2**

**8-2**

**9-2**

**10-b**

**11-d**

**12-b**