**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.jpg1. **Определите торможение "упором"**

1C:\Users\Svetka\Desktop\slide-28.jpg21. **Определите поворот "упором"**

1C:\Users\Svetka\Desktop\1.jpg 2 C:\Users\Svetka\Desktop\019.jpg1. **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**