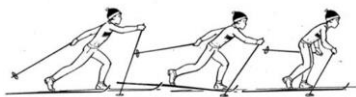
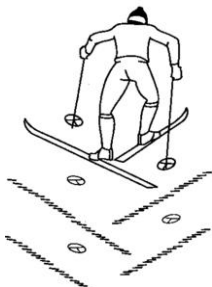


Тест по лыжной подготовке

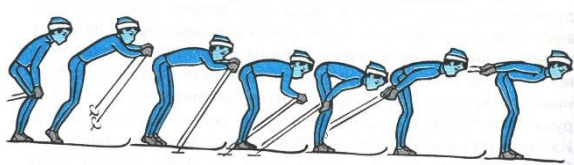
1. Какой лыжный ход представлен на картинке?



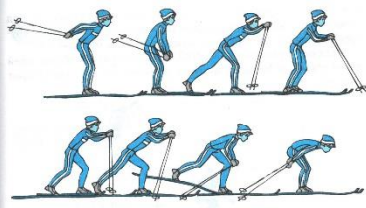
- a) Одновременно одношажный лыжный ход;
 - b) Попеременно двухшажный лыжный ход;
 - c) Одновременно одношажный лыжный ход.
2. Какой вид подъёма представлен на картинке?



- a) «Полуёлочка»;
 - b) «Ёлочка»;
 - c) «Плуг»;
 - d) «Лесенка».
3. Какой лыжный ход представлен на картинке?



- a) Одновременно бесшажный лыжный ход;
 - b) Одновременно одношажный лыжный ход;
 - c) Попеременно четырёхшажный лыжный ход;
 - d) Попеременно двухшажный лыжный ход.
4. Какой лыжный ход представлен на картинке?



- a) Одновременно одношажный лыжный ход;
 - b) Одновременно двухшажный лыжный ход;
 - c) Попеременный двухшажный лыжный ход.
5. Какой спуск или торможение представлено на картинке?



- a) «Плугом»;
- b) «Лесенка»;
- c) «Упором»;

6. Что нужно одеть на занятие по лыжам?
- a) Тёплые штаны, водолазку, колготки, тёплые носки, шапку, варежки, шарф, куртку;
 - b) Штаны, футболку, куртку, шапку;
 - c) Шорты, футболку, кроссовки, носки.
7. Какой вид торможения представлен на картинке?



- a) «Плугом»;
 - b) «Кочергой»;
 - c) «Упором».
8. На какие виды делятся лыжные хода?
- a) Одновременные и попеременные лыжные хода;
 - b) Классические и коньковые лыжные хода;
 - c) Одновременные и бесшажные лыжные хода.
9. Где находится школьный лыжный инвентарь?
- a) Дома;
 - b) В спортивном зале;
 - c) Школьной лыжной базе.
10. Какой высоты должны быть лыжи и лыжные палки для классических ходов?
- a) Лыжи высотой в рост и длину вытянутой руки вверх, палочки до уровня плеча;
 - b) Лыжи высотой в рост человека, палочки до уровня плеча;
 - c) Лыжи высотой в рост и длину вытянутой руки вверх, палочки до уровня мочки уха.

Ответы:

1-b, 2-b, 3-a, 4-b, 5-c, 6-a, 7-a, 8-b, 9-c, 10 –a.