

Тесты по лыжной подготовке для 5 – 6 классов

- 1. Назовите известных вам выдающихся лыжников нашей страны.**
- 2. При подборе лыж носок поставленной вертикально лыжи должен находиться на уровне:**
А - плеча;
Б - головы;
В - ладони поднятой руки.
- 3. Основной способ передвижения на лыжах:**
А - переступание;
Б - скольжение;
В - подъем.
- 4. Какое физическое качество преимущественно развивается средствами лыжной подготовки ?**
А - гибкость;
Б - выносливость;
В - координация.
- 5. Способ подъема на склон на лыжах приставными шагами называется:**
А - "лесенкой";
Б - "полуелочкой";
В - "переступанием".
- 6. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал. Каким образом ?**
А - касанием рукой;
Б - голосом;
В - касанием лыжной палкой лыж соперника.
- 7. Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте интервал:**
А - 1-2 м;
Б - 3-4 м;
В - не соблюдайте интервал.
- 8. Как должны вести себя лыжники при первых признаках обморожения?**
А - активнее двигаться;
Б - растереть обмороженный участок тела снегом;
В - сообщить учителю.
- 9. При спуске с горы сохраняйте интервал:**
А - 5 м;
Б - 10 м;
В - 30 м.
- 10. Какая стойка лыжника самая устойчивая ?**
А - низкая;
Б - высокая;
В - основная.

- 11. Перечислите способы передвижения на лыжах.**
- 12. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?**
А - нет, обязан уступить в любом случае;
Б - можно;
В - только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее.
- 13. Перечислите зимние Олимпийские виды спорта.**
- 14. В каком году состоялись первые лыжные состязания в России и где?**
А - в 1894 году, в Петербурге по Ниве;
Б - в 1896 году, в Москве;
В - в 1900 году, в Смоленске.
- 15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?**
А - армрестлинг;
Б - биатлон;
В - бобслей.
- 16. Каких выдающихся лыжников - победителей Чемпионатов мира и Олимпийских игр, ты знаешь?**
- 17. При подъеме в гору используется способ:**
А - "лесенкой";
Б - "елочкой";
В - "полуелочкой";
Г - все перечисленное.
- 18. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?**
А - торможение палками сбоку;
Б - глубокий присед;
В - выставление палок кольцами вперед.
- 19. Какие черты характера развивают занятия лыжным спортом?**
- 20. Какие физические качества развиваются при занятии лыжным спортом?**
А - сила;
Б - выносливость;
В - координация движений;
Г - все перечисленное.

Тесты по лыжной подготовке для 7- 8 классов

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

1. ног;
2. туловища;
3. рук;

2. Существуют попеременный и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?

1. в маховом выносе ноги;
2. в подседании перед толчком ногой;
3. в работе рук.

3. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости:

1. упором;
2. переступанием;
3. плугом;

4. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать:

1. время поведения занятий;
2. температуру воздуха и наличие ветра;
3. рельеф местности.

5. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?

1. гимнастика;
2. волейбол;
3. лыжные гонки.

6. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является:

1. сгибание ног в коленях;
2. чрезмерный наклон туловища вперед;
3. выставление вперед одной лыжи;

7. Выбор способа подъема в гору зависит от:

1. крутизны склона;
2. длины палок;
3. длины лыж;

8. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается:

1. попеременный двухшажный ход;
2. одновременный бесшажный ход;
3. одновременный двухшажный ход.

9. Какие личностные качества развиваются в процессе занятий лыжным спортом?

10. К попеременным ходам относится:

1. бесшажный ход;
2. одношажный ход;
3. двухшажный ход;

11. Какие физические качества развиваются при занятии лыжным спортом?

12. Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала на VII Олимпийских играх:

1. Раиса Ерошина;
2. Алевтина Колчина;
3. Любовь Баранова (Козырева).

13. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (побелении) щеки, носа, руки?

1. растирает обмороженное место сухой теплой рукой;
2. растирает кожу варежкой;
3. растирает кожу снегом.

14. К одновременным ходам относится:

1. двухшажный ход;
2. трехшажный ход;
3. четырехшажный ход;

15. Какая стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске?

1. низкая;
2. высокая;
3. основная (средняя);

16. При обгоне лыжника подают сигнал:

1. голосом;
2. касанием рукой;
3. касанием лыжной палкой.

17. Главный элемент тактики лыжника:

1. старт;
2. лидирование;
3. распределение сил;

18. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием при ходьбе на лыжах обозначается как:

1. присед;
2. подседание;
3. выпад;

19. Самая существенная ошибка при торможении на лыжах «плугом»:

1. кратковременное неравномерное давление на лыжи;
2. недостаточное разведение пяток лыж в стороны;
3. выдвигание носка одной лыжи несколько вперед;

20. Какого поворота на лыжах не существует?

1. поворота переступанием;
2. поворота «полуплугом»;
3. поворота упором.

Лыжная подготовка для 9 классов

1. Впервые советские лыжники приняли участие в VII зимних Олимпийских играх в

а) 1956 г. (Кортина д'Ампеццо — Италия);

б) 1960 г. (Скво-Вэлли — США);

в) 1964 г. (Инсбрук — Австрия).

2. Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала ... на VII Олимпийских играх

а) Раиса Ерошина;

б) Алевтина Колчина;

в) Любовь Баранова (Козырева).

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

а) ног;

б) туловища;

в) рук;

4. Существуют попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход.

В чем существенная разница между этими ходами?

а) в длине скользящего шага,

б) в маховом выносе ноги,

в) в работе рук.

5. Основой техники попеременного двухшажного хода является...

а) широкий скользящий шаг;

б) попеременная работа палками;

в) сильное отталкивание ног.

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

а) Незаконченный толчок ногой,

б) Двухопорное скольжение,

в) Незаконченный толчок рукой.

7. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре...

а) -4...-7°C;

б) -20...-25°C;

в) -14...-16°C.

8. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?

а) потере равновесия при скольжении,

б) укорочению скользящего шага,

в) снижению силы отталкивания ног,

г) снижению отталкивания рукой.

9. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно- и двухшажных ходов?

а) широкий скользящий шаг.

б) недостаточный наклон туловища вперед при отталкивании палками.

в) незаконченный толчок палками,

г) подседание при отталкивании палками.

10. К попеременным ходам относится...

а) бесшажный ход;

б) одношажный ход;

в) двухшажный ход;

11. К одновременным ходам относится...

а) двухшажный ход;

б) трехшажный ход;

в) четырехшажный ход.

12. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...

а) попеременный двухшажный ход;

б) одновременный одношажный ход;

в) одновременный двухшажный ход.

13. Выбор способа подъема в гору зависит от...

а) крутизны склона;

б) длины палок;

в) длины лыж.

14. Какой из ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25°?

а) одновременный бесшажный,

б) одновременный двухшажный.

в) попеременный двухшажный.

15. 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;

16. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при спуске?

а) низкая,

б) средняя,

в) высокая.

17. Какие характерные элементы техники включает в себя попеременный двухшажный ход: 1. Широкие скользящие шаги. 2. Одновременное отталкивание палками. 3. Два коротких скользящих шага. 4. Сильное отталкивание рукой.

5. Попеременное отталкивание палками. 6. Наклон туловища вперед?

а) 2, 1, 6;

б) 1, 4, 5;

в) 3, 5, 6;

18. Какие характерные элементы техники включает в себя одновременный двухшажный ход: 1) Два коротких скользящих шага. 2) Два широких скользящих шага. 3) Попеременное отталкивание палками. 4) Одновременное отталкивание палками. 5) Наклон туловища вперед с навалом на палки?

а) 1, 4, 5;

б) 2, 3, 5;

в) 2, 4, 5.

19. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости:

- а) упором.
- б) переступанием.
- в) плугом,

20. 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.

21. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?

- а) торможение палками сбоку,
- б) глубокий присед,
- в) выставление палок кольцами вперед.

22. Основным методом развития выносливости у лыжника является... метод тренировки:

- а) повторный;
- б) интервальный;
- в) равномерный.

23. Основным методом развития скорости у лыжника является метод тренировки:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) интервальный.

24. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать...

- а) время проведения занятий;
- б) температуру воздуха и наличие ветра;
- в) состояние снега (наст, гололед и другое);

25. Причиной потертости ноги чаще всего бывает...

- а) тесная обувь;
- б) длительное передвижение;
- в) мягкая лыжня;

26. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (побелении) щеки, носа, руки?

- а) растирает обмороженное место сухой теплой рукой,
- б) растирает кожу варежкой,
- в) растирает кожу снегом.

27. Какая причина считается уважительной, чтобы не пойти на тренировку?

- а) сильный ветер,
- б) усталость,
- в) повышенная температура тела.

28. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал...

- а) касанием рукой лыжника;
- б) касанием палкой лыж соперника;
- в) голосом.

29. 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 обогнать вас стороной.

30) Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?

- а) гимнастика,
- б) волейбол,
- в) лыжные гонки.

31. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости:

- а) упором;
- б) переступанием;
- в) плугом;

32. Главный элемент тактики лыжника:

- а) старт;
- б) лидирование;
- в) распределение сил;

33. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием на лыжах обозначается как:

- а) присед;
- б) подседание;
- в) выпад;

34. Самая существенная ошибка при торможении на лыжах «плугом»:

- а) кратковременное неравномерное давление на лыжи;
- б) недостаточное разведение пяток лыж в стороны;
- в) выдвижение носка одной лыжи несколько вперед;

35. Какого поворота на лыжах не существует?

- а) поворота переступанием;
- б) поворота «полуплугом»;
- в) поворота упором.

Ответы к тестам по лыжной подготовке

№ вопроса	5 – 6 классы	№ вопроса	7- 8 классы	№ вопроса	9 - 11 классы
1	-	1	3	1	А
2	В	2	3	2	В
3	Б	3	2	3	В
4	Б	4	2	4	В
5	А	5	3	5	А
6	Б	6	2	6	Б
7	А	7	1	7	Б
8	В	8	2	8	Б
9	В	9	-	9	А
10	А	10	3	10	В
11	-	11	-	11	А
12	В	12	3	12	В
13	-	13	3	13	А
14	А	14	1	14	В
15	Б	15	1	15	Б
16	-	16	1	16	Б
17	Г	17	3	17	Б
18	В	18	2	18	В
19	-	19	2	19	Б
20	Г	20	2	20	В
				21	В
				22	В
				23	В
				24	Б
				25	А
				26	В
				27	В
				28	В
				29	Б
				30	В
				31	Б
				32	В
				33	Б
				34	Б
				35	Б

