Тест 7 класс  « Лыжная подготовка»

1.       Назови родину лыжного спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.       Передвижение на лыжах, при котором лыжник толкается сразу двумя палками, увеличивая скорость скольжения, называется   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    ходом.

3.       Установите соответствие между типом лыжного хода и его изображением на рисунке:

                                    одновременный ход                                 попеременный ход

4.       Международная федерация лыжного спорта была создана в \_\_\_\_\_\_\_ веке

5.       Заполните пропуск в предложении:

Ходы, при которых толчки выполняются сначала одной, затем другой палкой называются\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.          Установите соответствие между способом подъема и его изображением на рисунке.

.

                                     Подъем «Лесенкой»                                     Подъем «Елочкой»

7.        Вставь пропущенное слово

Во время  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ходов передвижение происходит только за счет толчков палками, без движения ногами.

     8. Какого из нижеперечисленных ходов не существует?

Попеременный бесшажный

Одновременный бесшажный

Попеременный двухшажный

Одновременный двухшажный

8.       По количеству скользящих ходов в цикле лыжные ходы делятся на:

Одновременные

Одношажные

Попеременные

бесшажные

двухшажные

9.            Выберите верный ответ.

От чего зависит выбор способа подъема в горку?

1)           от скорости движения

2)           от длины лыж

3)           от угла наклона подъема

4)           от уровня мастерства лыжника

10           Выберите верный ответ.

Подъем, при котором одна лыжа ставится носком наружу, а вторая по направлению движения называется.

1)           елочкой

2)           полуелочкой

3)           полулесенкой

4)           плугом

11. Выберите верные ответы.

Какие из нижеперечисленных терминов являются обозначением способа торможения.

1)           упором

2)           елочкой

3)           плугом

4)           переступанием

12           Выберите верный ответ.

Какая стойка способствует уменьшению скорости спуска?

1)           основная

2)           высокая

3)           низкая

13           Вставка слова / текста.

Техника спуска на лыжах требует сохранения  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_\_\_\_  в соответствующей стойке.

1) равновесия и устойчивости

2) скорости и положения

14. Выберите верные ответы.

По количеству скользящих шагов лыжные ходы делятся на:

1) бесшажные

2) одношажные

3) многошажные

4) двухшажные

5) попеременные

15. Выберите верный ответ.

Наибольшей концентрации внимания и наивысшего уровня координации спортсмена требует \_\_\_\_\_\_\_\_\_. Т.к. он происходит на достаточно большой скорости.

1) спуск со склонов

2) подъем

16.         Выберите верный ответ.

Стойка, в которой удобнее всего производить повороты, торможение и проходить пологие спуски:

1) основная

2) высокая

3) низкая

17.         Вставка слова / текста

Перед прохождением впадины необходимо принять \_\_\_\_\_\_\_ стойку, чтобы избежать прыжка.

1)           низкую

2)           основную

3)           высокую

18.         Выберите верные ответы

Низкая стойка способствует

1) уменьшению сопротивления воздуха

2) уменьшению скорости

3) увеличению сопротивления воздуха

4) увеличению скорости

5) более быстрому подъему

19.         Вставка слова / текста.

Перед прохождением бугра необходимо занять \_\_\_\_\_\_\_ стойку.

1)           низкую

2) основную

3) высокую