

Муниципальное  
общеобразовательное учреждение  
Сандовская средняя  
общеобразовательная школа

# Теоретические вопросы по лыжной подготовке 10-11 класс



Хорев А.Н. учитель физической культуры

## Лыжная подготовка

Сегодня ребята вам предстоит ответить на 25 вопросов, которые охватывают учебный материал среднего и старшего звена. За правильный ответ получаете 1 балл. Оценка «отлично» ставится если вы набрали 20 и более баллов, оценка «хорошо» - от 15 до 18 баллов, «удовлетворительно» - менее 15 баллов. Желаю успеха.





## Вопрос №1

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

- а) ног;
- б) рук;
- в) туловища;
- г) произвольно.



## Вопрос №2

Основой техники попеременного двухшажного хода является...

- а) широкий скользящий шаг;
- б) попеременная работа палками;
- в) сильное отталкивание ногой.



### Вопрос №3

Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?

- а) незаконченный толчок ногой;
- б) двухопорное скольжение;
- в) незаконченный толчок рукой;
- г) короткий скользящий шаг.



## Вопрос №4

Самостоятельные занятия по лыжной подготовке  
нежелательно проводить при температуре...

- а) -4...-7
- б) -10...-12
- в) -14...-16



## Вопрос №5

Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных ходов?

- а) широкий скользящий шаг;
- б) недостаточный наклон туловища вперёд при отталкивании палками;
- в) незаконченный толчок палками;
- г) подседание при отталкивании палками.



## Вопрос №6

К попеременным ходам относится...

- а) бесшажный ход;
- б) одношажный ход;
- в) двухшажный ход.





## Вопрос №7

К одновременным ходам относится...

- а) двухшажный ход;
- б) одношажный ход;
- в) четырёхшажный ход.



## Вопрос №8

Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...

- а) попеременный двухшажный ход;
- б) одновременный двухшажный ход;
- в) одновременно одношажный ход;
- г) одновременный двухшажный ход.



## Вопрос №9

Выбор способа подъёма в гору зависит от...

- а) крутизны склона;
- б) длины палок;
- в) длины лыж.



## Вопрос №10

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

- а) сгибание ног в коленях;
- б) чрезмерный наклон туловища вперёд;
- в) выставление вперёд одной лыжи;
- г) неровная лыжня.



## Вопрос №11

Какая стойка лыжника наиболее устойчива при спуске?

- а) низкая;
- б) средняя;
- в) высокая.



## Вопрос №12

Какие характерные элементы техники включает в себя одновременный двухшажный ход?

- а) два коротких скользящих шага;
  - б) два широких скользящих шага;
  - в) попеременное отталкивание палками;
  - г) одновременное отталкивание палками;
  - д) наклон туловища вперёд с навалом на палки;
- 1) а, г, д; 2) б, в, д; 3) б, г, д.



### Вопрос №13

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

- а) время проведения занятий;
- б) температуру воздуха и наличие ветра;
- в) состояние снега(наст, гололёд и другое);
- г) рельеф местности.



## Вопрос №14

Какой из перечисленных видов спорта является циклическим?

- а) гимнастика;
- б) борьба;
- в) волейбол;
- г) лыжные гонки.

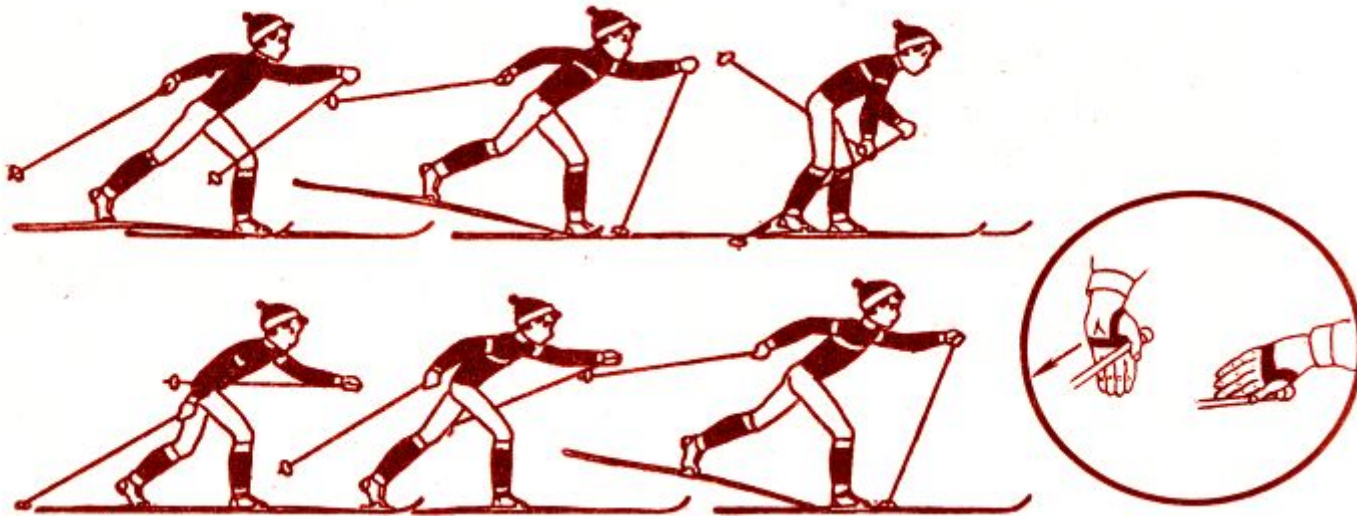


## Вопрос №15



Техника какого лыжного хода изображена на рисунке?

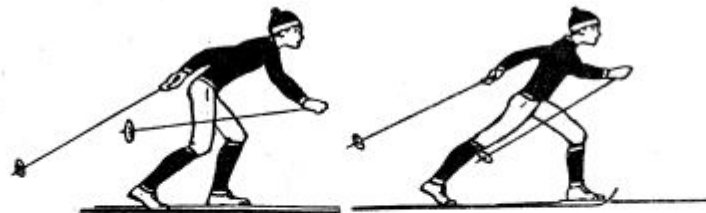
- а) попеременного двухшажного хода;
- б) попеременного четырёхшажного хода;
- в) одновременного одношажного хода.



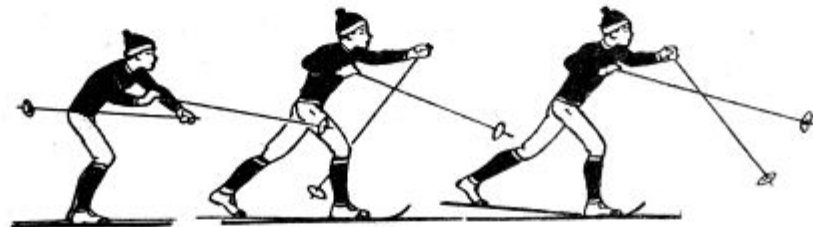
## Вопрос №16

Техника какого лыжного хода изображена на рисунке?

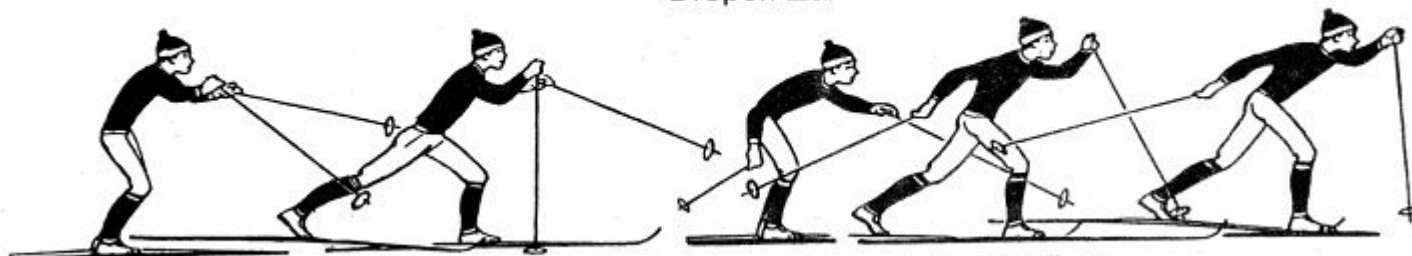
- а) попеременного двухшажного хода;
- б) попеременного четырёхшажного хода;
- в) одновременного одношажного хода;



Первый шаг

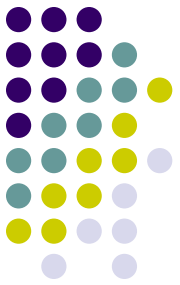


Второй шаг



Третий шаг

Четвертый шаг

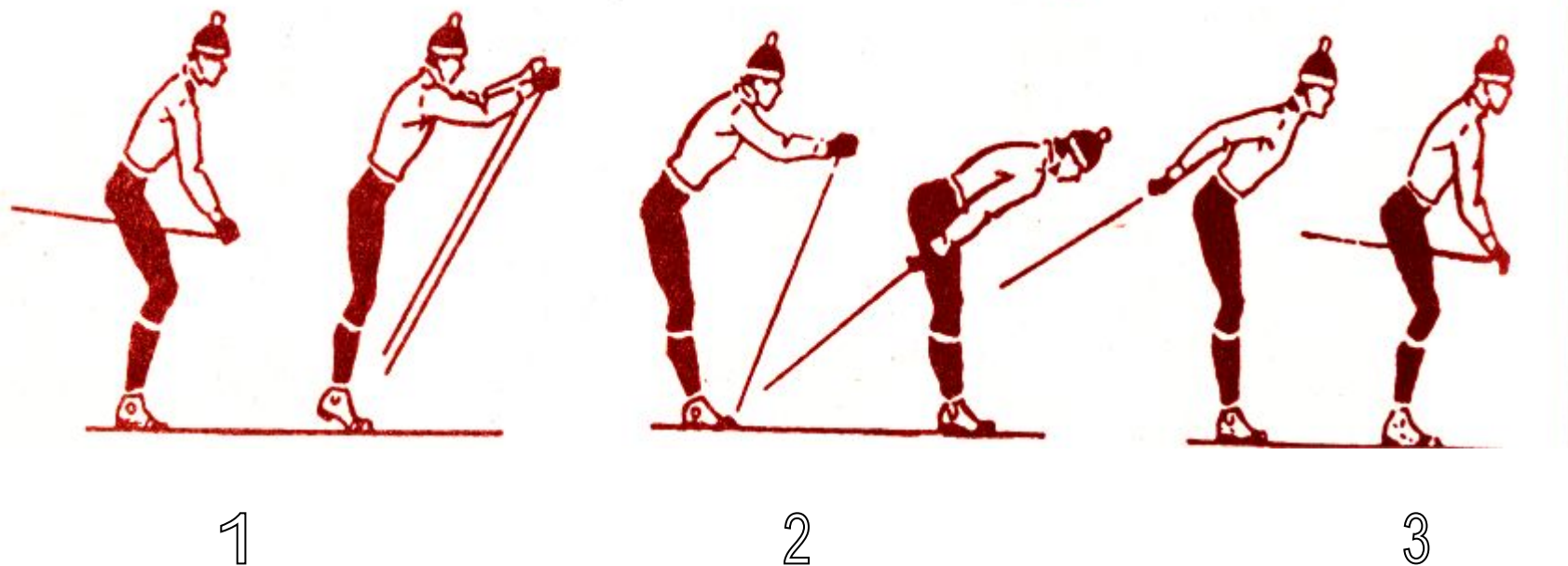


## Вопрос №17



На каком рисунке изображена фаза свободного скольжения?

- а) 1
- б) 2
- в) 3

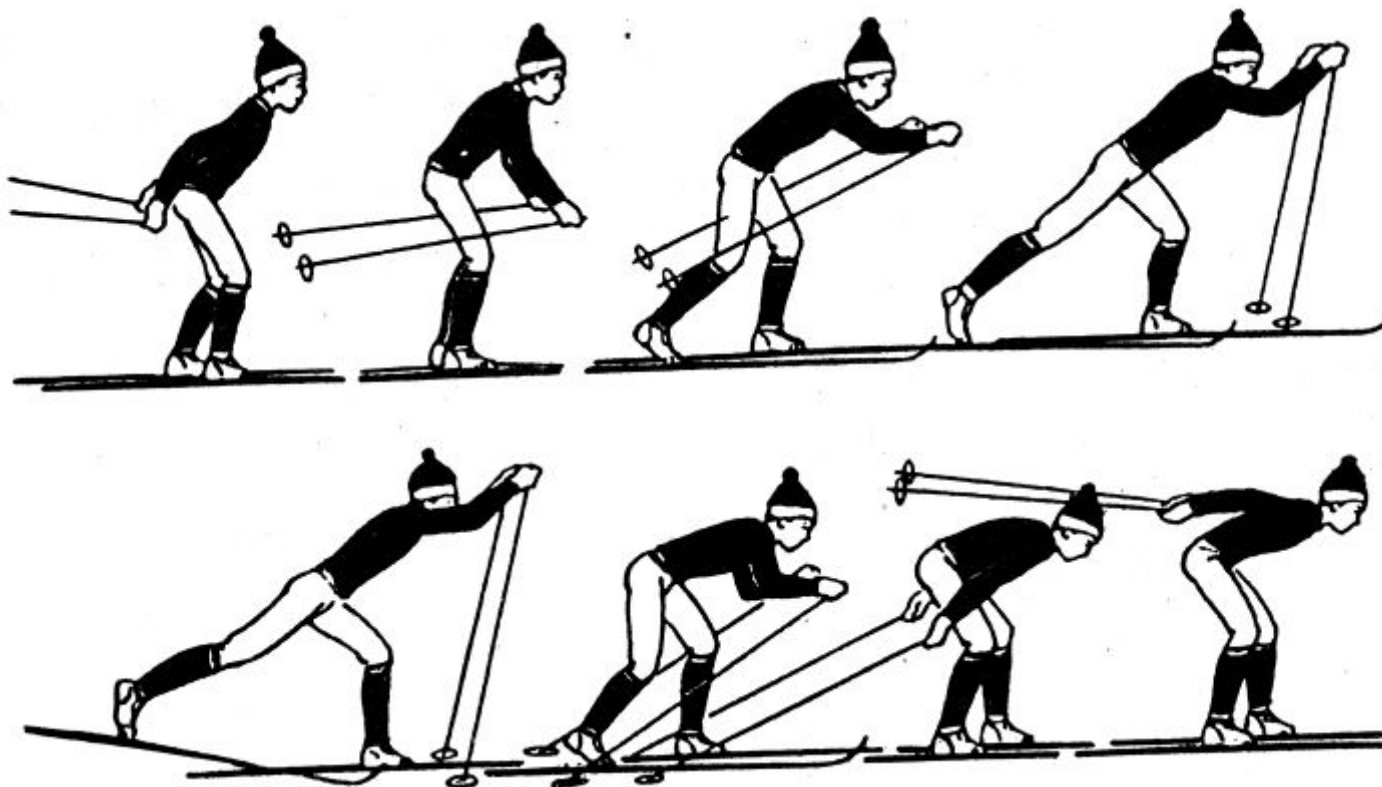


## Вопрос №18



Техника какого лыжного хода изображена на рисунке?

- а) одновременного одношажного;
- б) одновременного двухшажного;
- в) бесшажного;
- г) попеременно четырёхшажного.

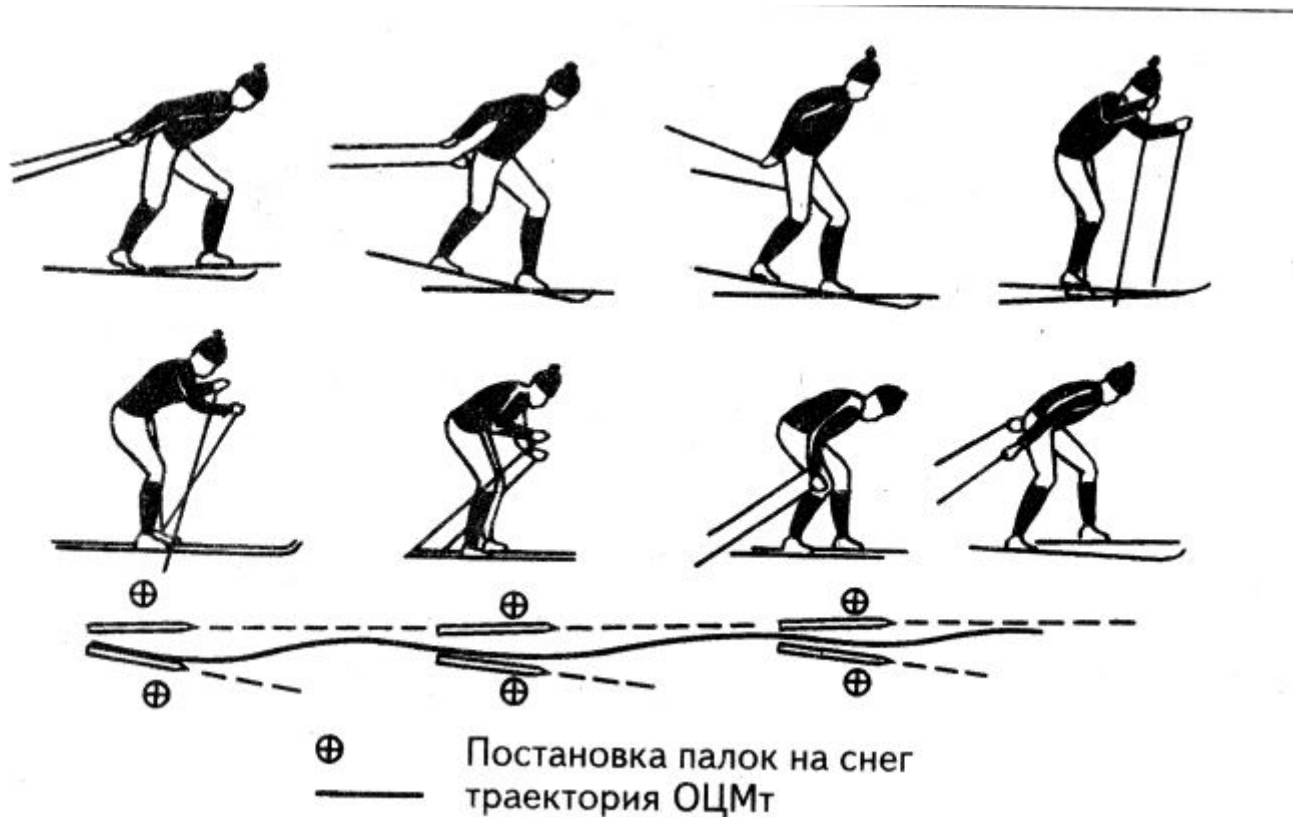


## Вопрос №19



Техника какого лыжного хода изображена на рисунке?

- а) полуконькового;
- б) одновременного одношажного конькового хода;
- в) одновременного двухшажного конькового хода.

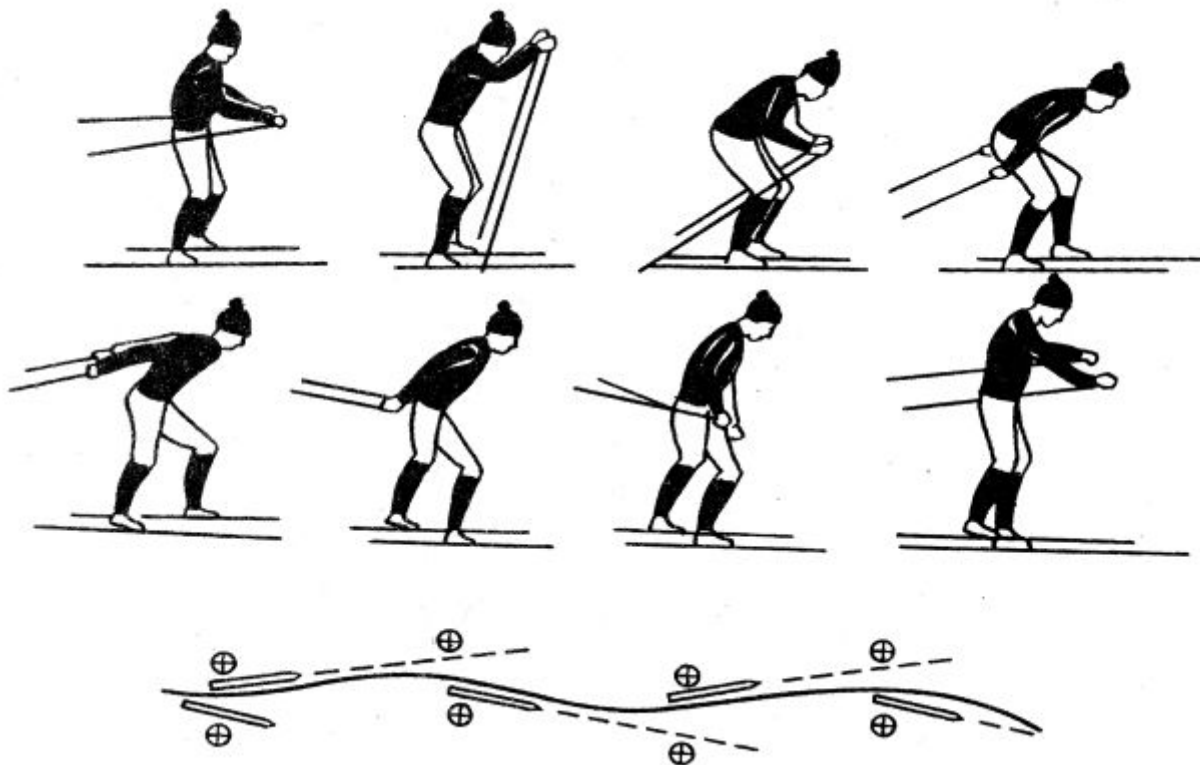


## Вопрос №20



Техника какого конькового хода изображена на рисунке?

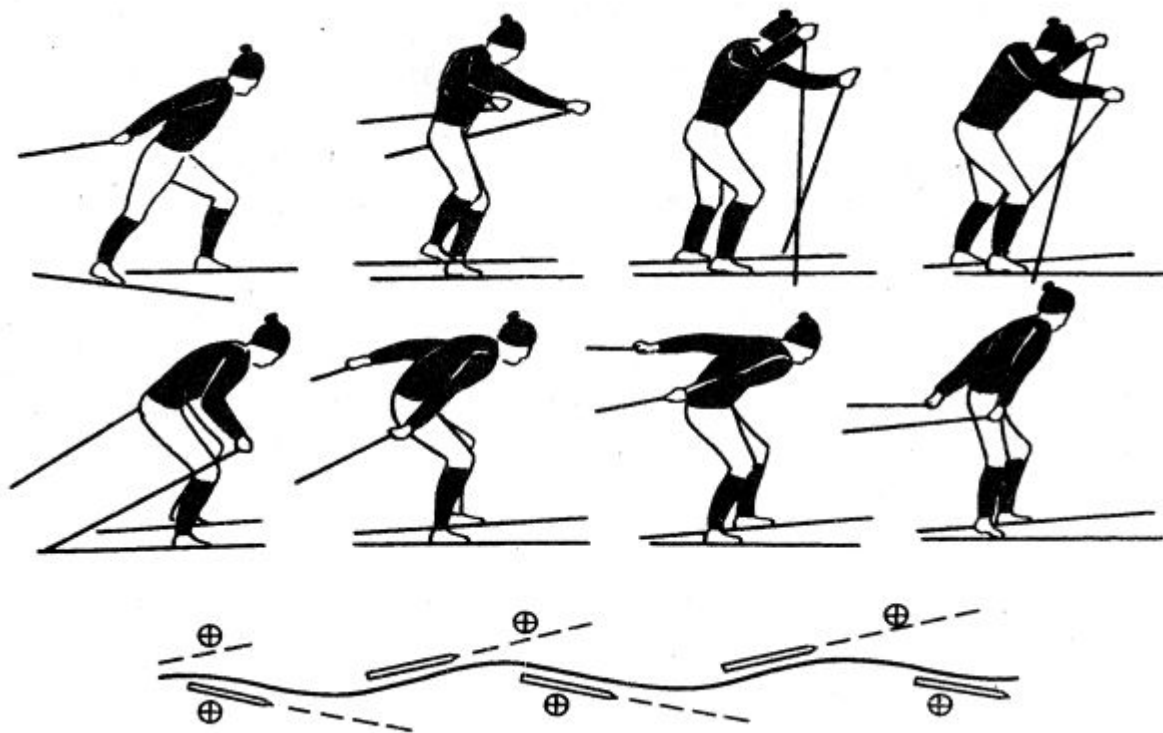
- а) одновременного одношажного;
- б) одновременного двухшажного;
- в) попеременного двухшажного.



## Вопрос №21

Техника какого конькового хода изображена на рисунке?

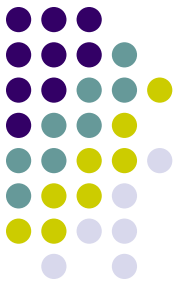
- а) попеременного двухшажного;
- б) одновременного двухшажного;
- в) одновременного одношажного;
- г) полуконькового.



## Вопрос №22

Какой способ подъёма в гору изображен на рисунке?

- а) «лесенка»;
- б) «ёлочка»;
- в) ступающий шаг;
- г) скользящий шаг.





## Вопрос №23

Какой способ подъёма изображён на рисунке?

- а) ступающий шаг;
- б) скользящий шаг;
- в) «полуёлочкой»



## Вопрос №24



На каком рисунке изображён спуск в стойке отдыха?

- 1) а;
- 2) б;
- 3) в;
- 4) г;
- 5) д.



а



б



в



г



д

## Вопрос №25



Каким способом лыжник выполняет поворот на рисунке?

- а) упором;
- б) «плугом»;
- в) «полуплугом»;
- г) упором.

