

Тест 2 по теме «Лыжная подготовка»

1. Реализация системы подготовки в лыжном спорте осуществляется на:

- а) основе закономерностей и принципов
- б) основе спортивного календаря
- в) основе морфологических показателей спортсмена

2. Розыгрыш Кубка мира в лыжном спорте проводится:

- а) один раз в 2 года
- б) ежегодно
- в) один раз в 4 года

3. Разновидностью отдыха в тренировочном процессе является:

- а) положительный и отрицательный отдых
- б) стимулирующий и угнетающий отдых
- в) активный и пассивный отдых

4. Процесс многолетней спортивной тренировки состоит из:

- а) различных взаимосвязанных видов подготовки
- б) подготовки к соревнованиям и участия в них
- в) отдельных взаимосвязанных макроциклов

5. Тактическая подготовка помогает лыжнику:

- а) уверенно выступить на соревнованиях
- б) поддерживать скорость передвижения на дистанции
- в) грамотно построить ход борьбы на дистанции лыжных гонок

6. Длина лыж при классическом ходе:

- а) до уровня глаз ученика
- б) рост с вытянутой рукой
- в) рост ученика

7. Попеременный двухшажный ход на лыжах состоит из:

- а) из одного периода и трёх фаз
- б) одного периода и двух фаз
- в) из двух периодов и трёх фаз

8. Какого поворота на лыжах нет:

- а) поворота «полуплугом»
- б) поворота на месте махом
- в) поворота переступанием

9. Где ошибка в технике подъёма « ёлочкой» на лыжах:

- а) задние части лыж не перекрещиваются
- б) лыжи разведены и поставлены на внутренние ребра
- в) руки работают энергично и распрямляются в начале толчка

10. Какие упражнения не воспитывают специальную выносливость при ходьбе на лыжах у школьников:

- а) специальные дыхательные упражнения
- б) скоростно-силовые упражнения
- в) упражнения с субмаксимальной мощностью

11. Какой лыжный ход самый скоростной:

- а) одновременный одношажный
- б) попеременный двухшажный
- в) одновременный двухшажный