

Тест по физической культуре

Лыжная подготовка за 7 класс

Готовые материалы для тестирования Тест по физической культуре
Лыжная подготовка за 7 класс с ответами

1. В чем существенная разница между попеременным и одновременным двухшажным ходом?

- 1) в длине скользящего шага
- 2) в маховом выносе ноги
- 3) в подседании перед толчком ногой
- 4) в работе рук

2. Основой техники попеременного двухшажного хода является

- 1) широкий скользящий шаг
- 2) попеременная работа палками
- 3) сильное отталкивание ногой

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

- 1) незаконченный толчок ногой
- 2) двухопорное скольжение
- 3) незаконченный толчок рукой

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

- 1) потеря равновесия при скольжении
- 2) снижение силы отталкивания ногой
- 3) снижение силы отталкивания рукой
- 4) укорочению скользящего шага

5. К попеременным ходам относится

- 1) бесшажный ход

2) одношажный ход

3) двухшажный ход

6. К одновременным ходам относится

1) двухшажный ход

2) трехшажный ход

3) четырехшажный ход

7. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается

1) попеременный двухшажный ход

2) одновременный бесшажный ход

3) одновременный одношажный ход

4) одновременный двухшажный ход

8. Выбор способа подъема в гору зависит от

1) крутизны склона

2) длины палок

3) длины лыж

9. Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25?

1) одновременный одношажный

2) одновременный двухшажный

3) попеременный двухшажный

10. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?

1) присесть и упасть вперед по ходу спуска

2) присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад

3) глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона

Ответы на тест по физической культуре Лыжная подготовка 7 класс

1-4
2-1
3-2
4-1
5-3
6-1
7-3
8-1
9-3
10-3