**Тест на тему «Лыжная подготовка.»**

1. **Какой коньковый ход наиболее сложный в координационном отношении.**

1. Одновременный одношажный ход.

2. Одновременный двухшажный ход.

3. Полуконьковый ход.

4. Попеременный коньковый ход.

1. **Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе.**

1. Увеличить скорость.

2. Сохранить скорость.

3. Сохранить равновесие.

1. **Назовите сколько существует коньковых ходов?**

1. Три хода. 2. Четыре хода. 3. Пять ходов.

1. **Цель свободного скольжения в одновременнномбесшажном ходе.**

1. Увеличить скорость. 2. Сохранить скорость.

3. Меньше терять скорость скольжения.

1. **При махе рук вперед в одновременном бесшажном ходе движение начинается...**

1. С плечевого сустава. 2. С локтевого сустава. 3. С запястья.

1. **В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся...**

1. Впереди креплений. 2. На уровне креплений. 3. Позади креплений.

1. **В одновременном бесшажном ходе в момент окончания отталкивания палками тяжесть тела распределяется...**

1. На носках. 2. На пятках. 3. Равномерно по всей стопе.

1. **В каких фазах попеременного двухшажного классического хода лыжник одновременно скользит на двух лыжах?**

1. В фазе свободного скольжения.

2. Во второй (скольжение с выпрямлением прямой ноги).

3. В третьей (скольжение с подседанием). 4. Таких фаз нет.

1. **Крутые короткие подъёмы лыжники преодолевают...**

1. «Ёлочкой». 2. «Лесенкой». 3. Беговым шагом.

1. **Назвать основные отличия равнинного варианта одновременного двухшажного конькового хода от основного варианта.**

1. В равнинном варианте меньше угол разведения лыж: постановка лыжных палок на второй шаг.

2. В равнинном варианте больше угол разведения лыж: постановка лыжных палок на первый шаг.

3. Отличий нет.