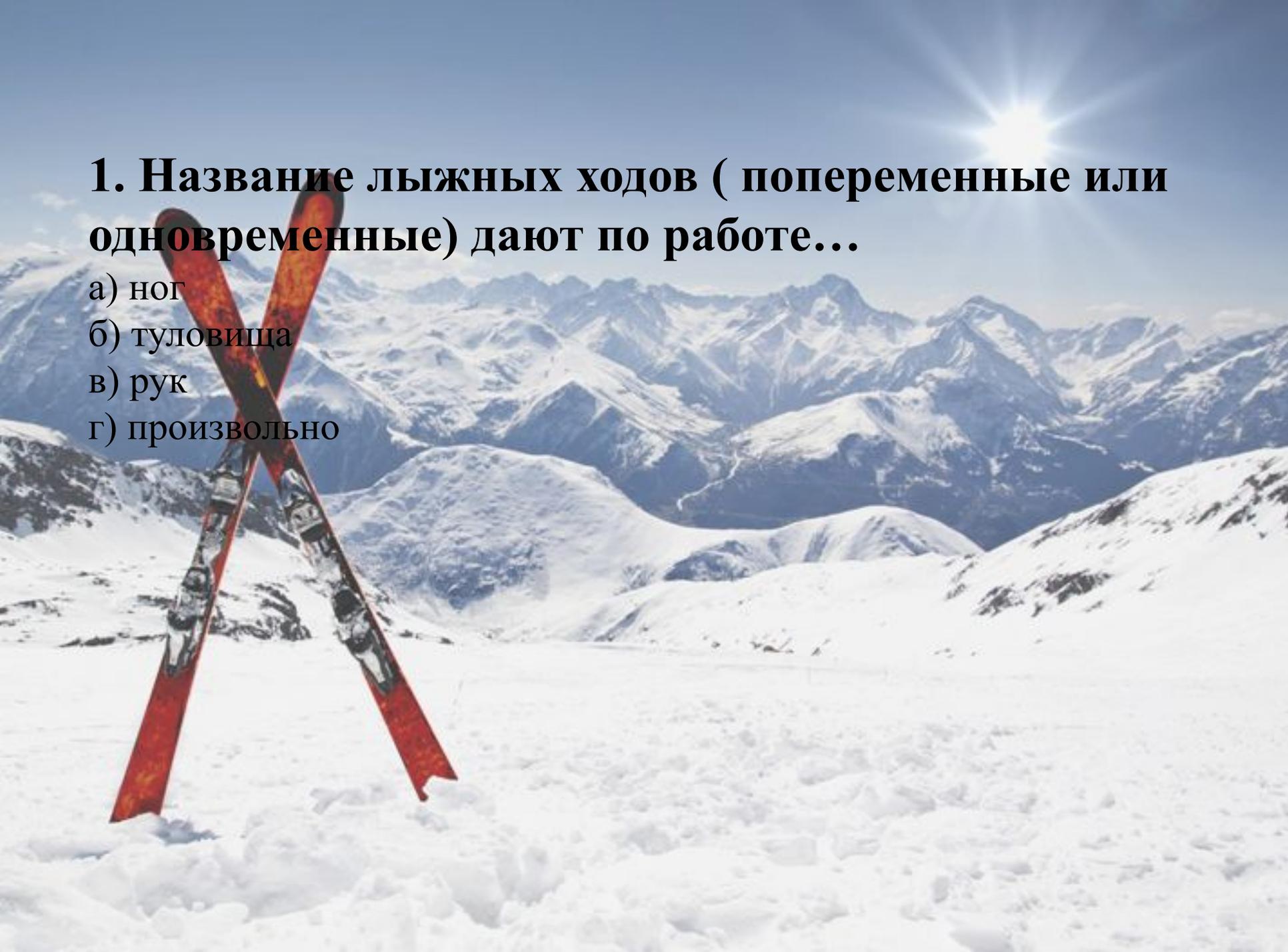


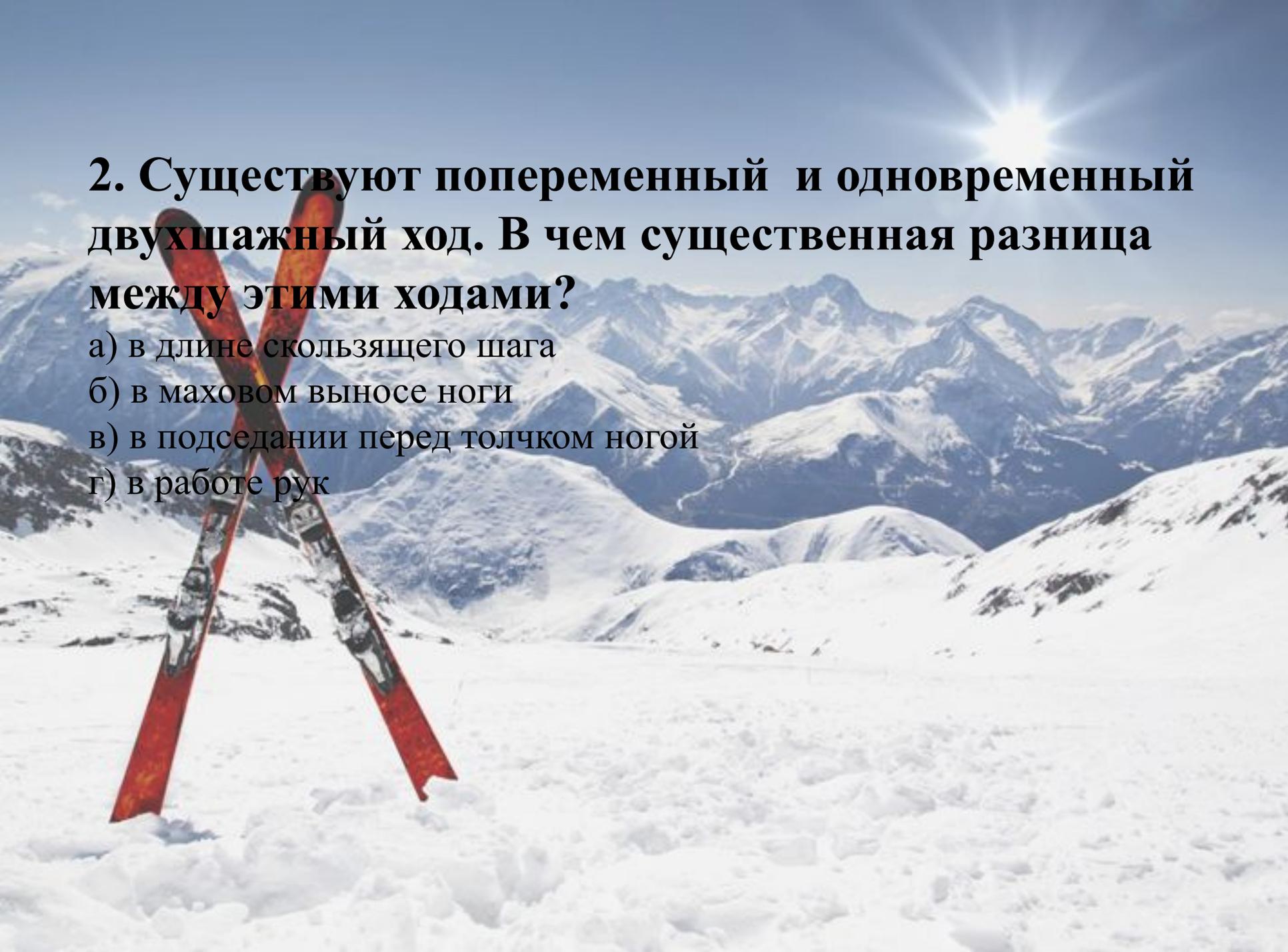


**Тест по
лыжной подготовке
для 5-7 классов**

A pair of red skis with black bindings stands upright in a snowy mountain landscape. The background features a range of snow-capped mountains under a bright sun with lens flare in a clear blue sky.

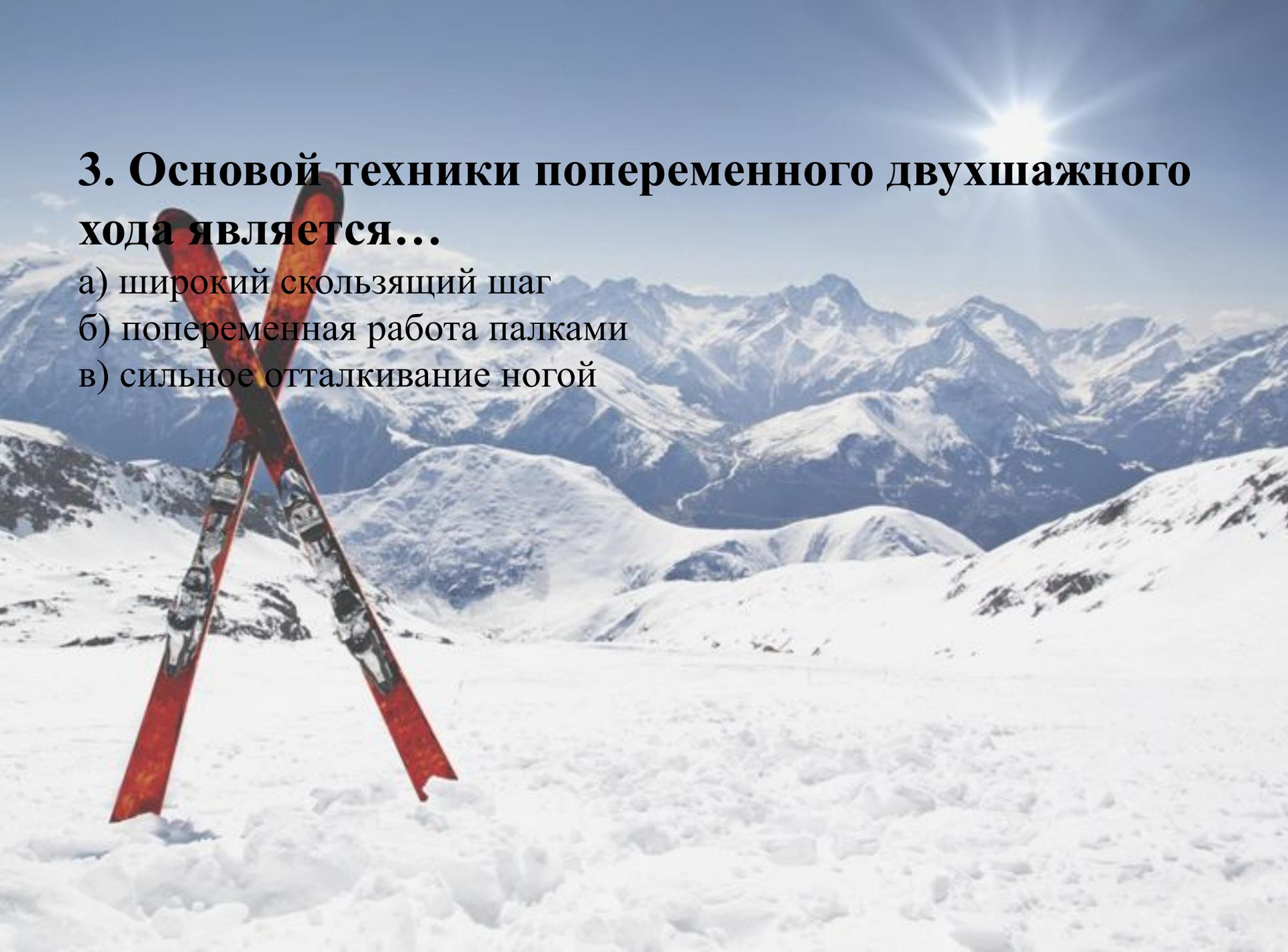
1. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...

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



2. Существуют попеременный и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?

- а) в длине скользящего шага
- б) в маховом выносе ноги
- в) в подседании перед толчком ногой
- г) в работе рук

A pair of red skis stands upright in the snow in the foreground. The background features a vast, snow-covered mountain range under a clear blue sky with a bright sun in the upper right corner.

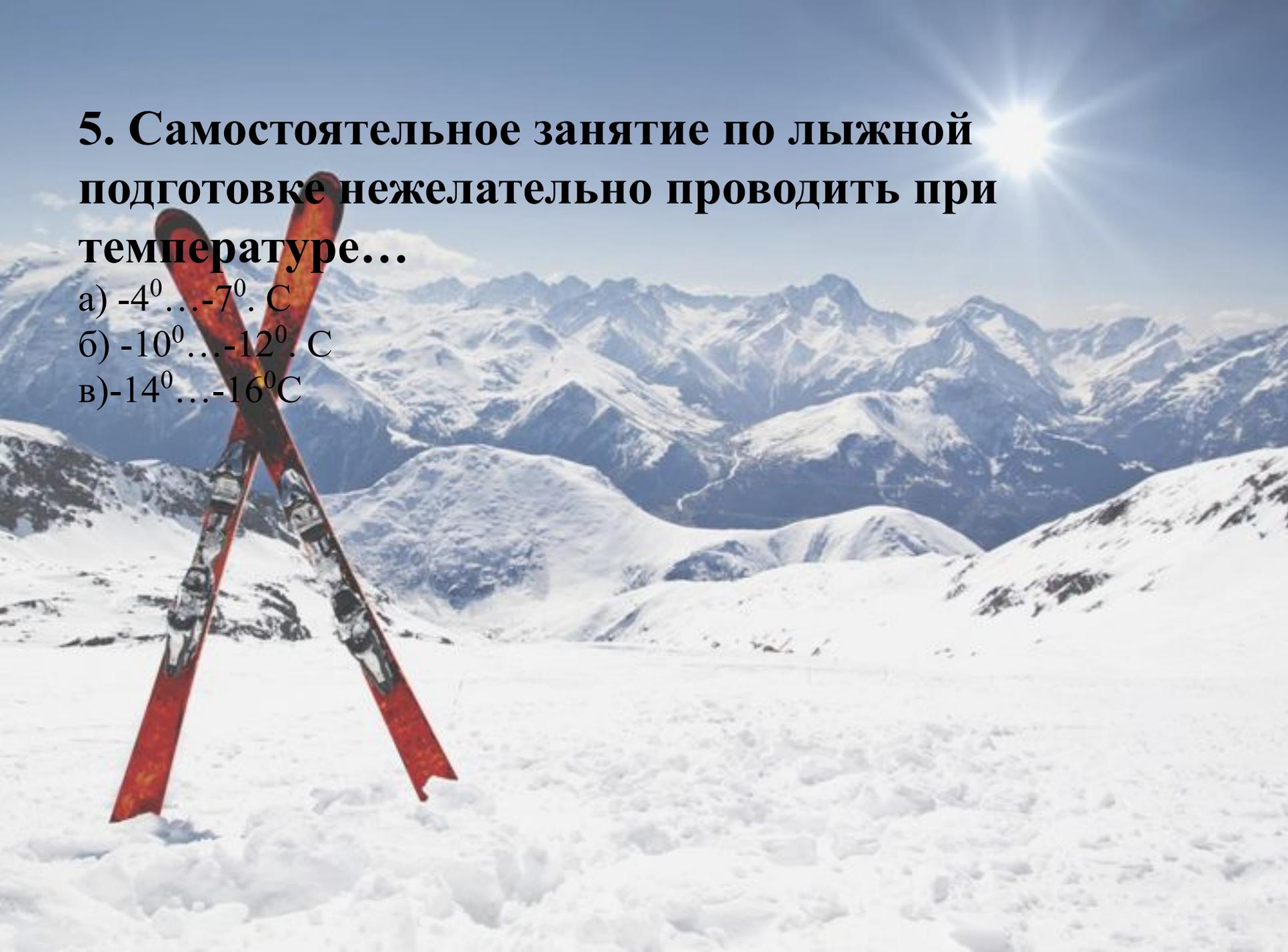
3. Основой техники попеременного двухшажного хода является...

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

A pair of red skis stands upright in the snow in the foreground. The background features a vast, snow-covered mountain range under a clear blue sky with a bright sun in the upper right corner.

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

- а) незаконченный толчок ногой
- б) двухопорное скольжение
- в) незаконченный толчок рукой

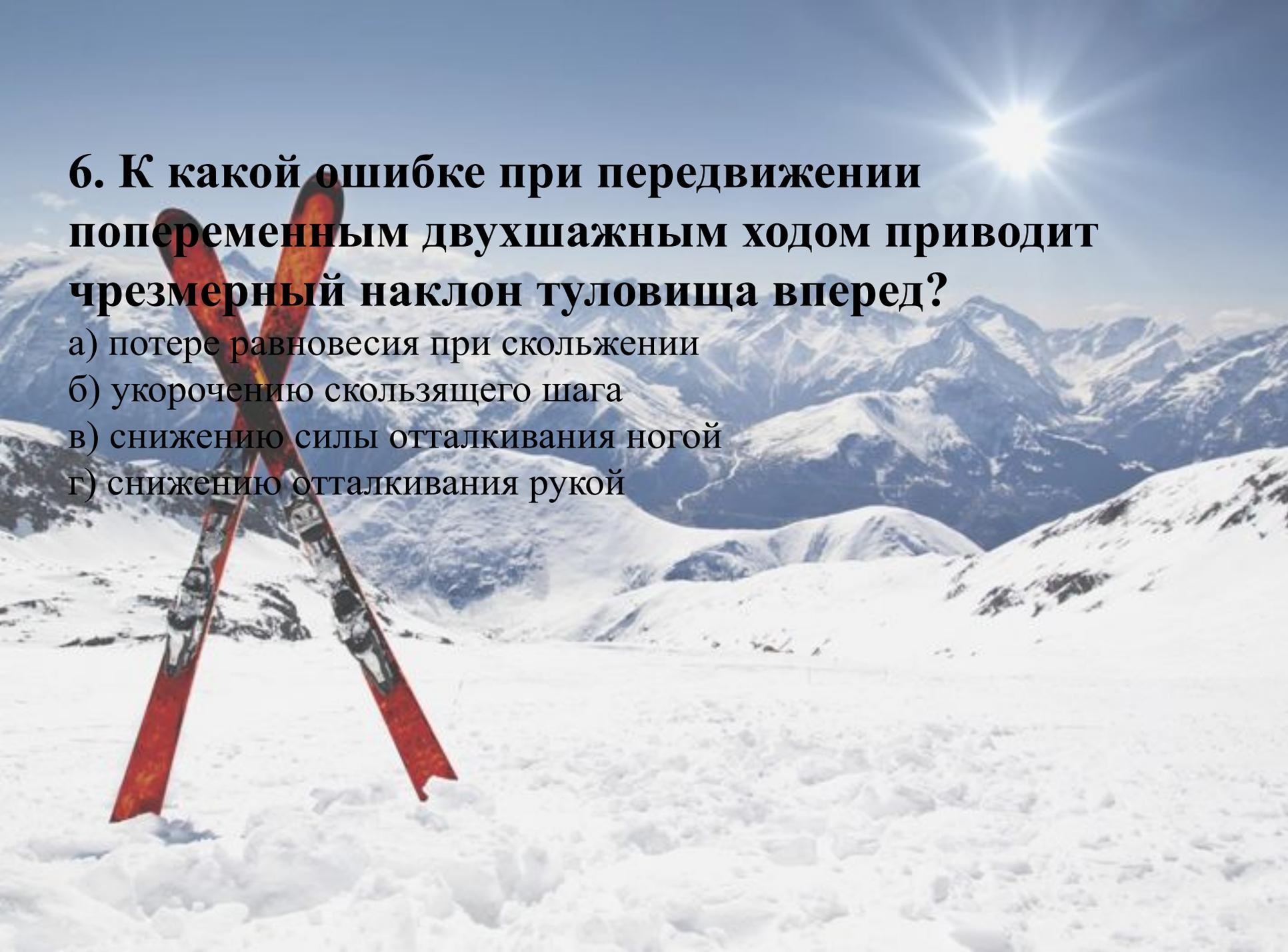


5. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре...

а) $-4^{\circ} \dots -7^{\circ} \text{ C}$

б) $-10^{\circ} \dots -12^{\circ} \text{ C}$

в) $-14^{\circ} \dots -16^{\circ} \text{ C}$



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

- а) потере равновесия при скольжении
- б) укорочению скользящего шага
- в) снижению силы отталкивания ногой
- г) снижению отталкивания рукой



7. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно- и двухшажного ходов?

а) широкий скользящий шаг

б) недостаточный наклон туловища вперед при отталкивании палками

в) незаконченный толчок палками

8. К попеременным ходам относится...

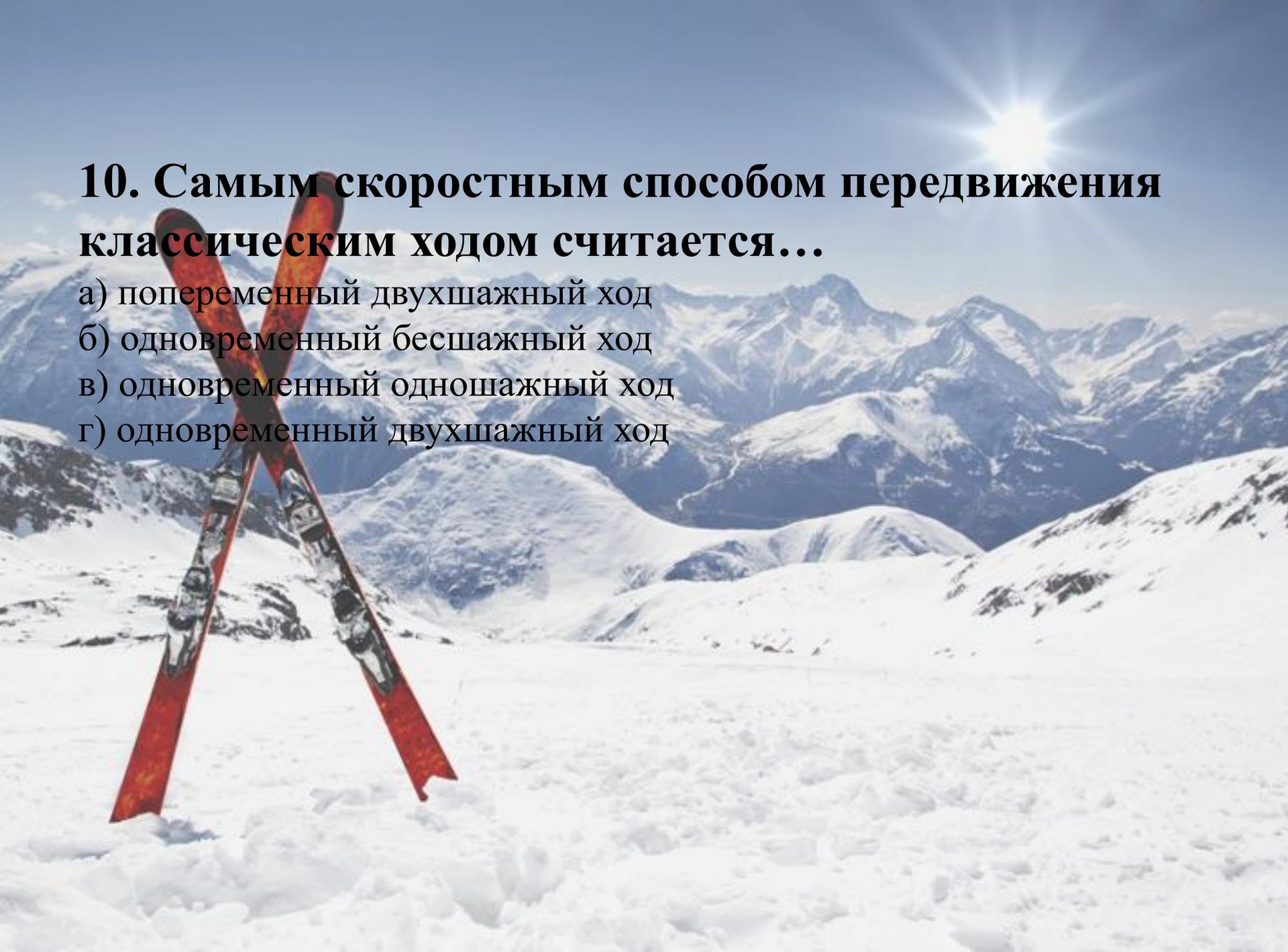
- а) бесшажный ход
- б) одношажный ход
- в) двухшажный ход



9. К одновременным ходам относится...

- а) двухшажный ход
- б) трехшажный ход
- в) четырехшажный ход





10. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...

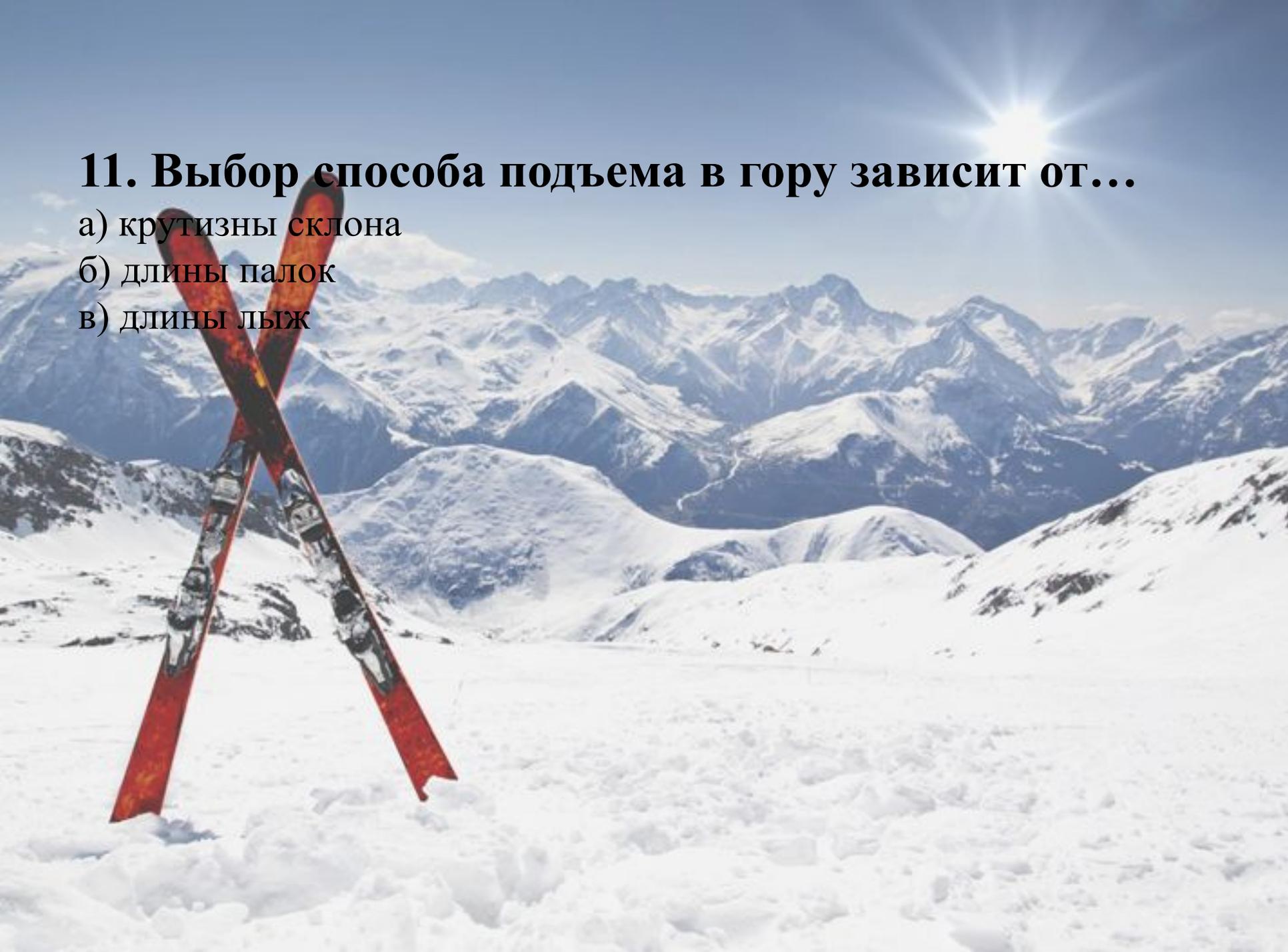
- а) попеременный двухшажный ход
- б) одновременный бесшажный ход
- в) одновременный одношажный ход
- г) одновременный двухшажный ход

11. Выбор способа подъема в гору зависит от...

а) крутизны склона

б) длины палок

в) длины лыж



A pair of red skis stands upright in the snow in the foreground. The background features a vast, snow-covered mountain range under a clear blue sky with a bright sun in the upper right corner.

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

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

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

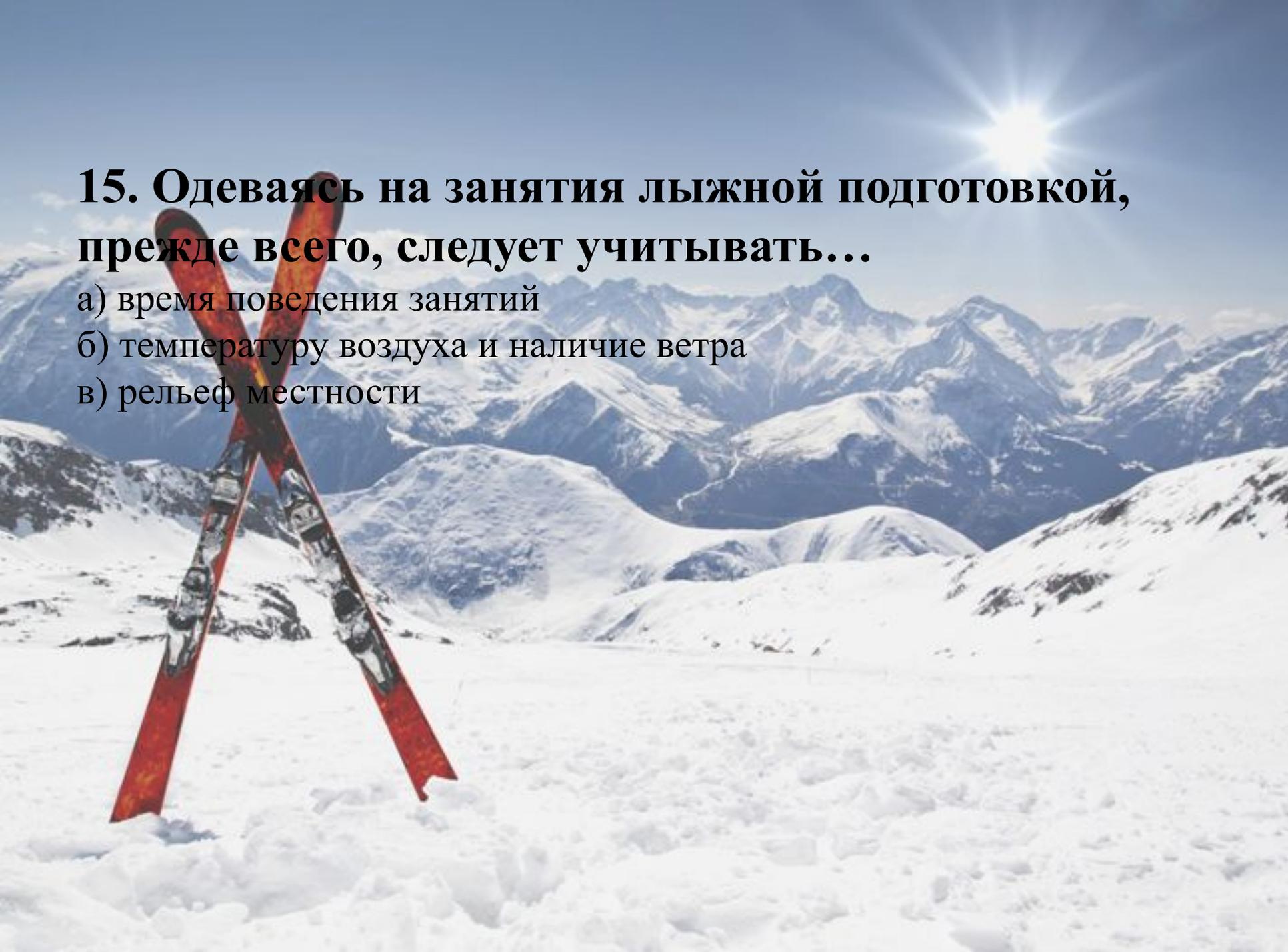
- а) сгибание ног в коленях
- б) чрезмерный наклон туловища вперед
- в) выставление вперед одной лыжи
- г) неровная лыжня



A pair of red skis stands upright in a snowy mountain landscape. The background features snow-covered mountains and a bright sun in a clear blue sky. The text is overlaid on the image.

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

- а) присесть и упасть вперед по ходу спуска
- б) присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад
- в) глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона

A pair of red skis stands upright in the snow in the foreground. The background features a vast, snow-covered mountain range under a clear blue sky with a bright sun in the upper right corner.

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

- а) время поведения занятий
- б) температуру воздуха и наличие ветра
- в) рельеф местности

ОТВЕТЫ:

1. в) рук
2. г) в работе рук
3. а) широкий скользящий шаг
4. б) двухопорное скольжение
5. в) $-14^{\circ} \dots -16^{\circ} \text{C}$
6. а) потере равновесия при скольжении
7. а) широкий скользящий шаг
8. в) двухшажный ход
9. а) двухшажный ход
10. в) одновременный одношажный ход
11. а) крутизны склона
12. г) попеременный двухшажный
13. б) чрезмерный наклон туловища вперед
14. в) Глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона
15. б) температуру воздуха и наличие ветра