Тест по теме «Лыжная подготовка» для учащихся 5 класса.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Ф.И.)

1.                           При проведении соревнований по лыжным гонкам нужно соблюдать правила:

а) если вы сошли с дистанции и не можете продолжать соревнования, то обязательно сообщите об этом в судейскую коллегию.

б) во время соревнований можно сокращать (срезать) дистанцию.

в) догнав соперника, нельзя его обгонять.

2.                           Для занятий лыжным спортом желательно одеть:

а) шорты, майку, кеды.

б) спортивную куртку, лыжную шапочку, варежки (перчатки).

в) спортивную кофту, тонкие носки.

3.                           Лыжи и палки подбирают:

а) по возрасту.

б) по цвету.

в) по росту.

4.                           Ваши действия при переохлаждении организма:

а) занести пострадавшего в помещение, согреть с помощью одеял, дать выпить сладкого, горячего чая.

б) пострадавшего перенести в тень, расстегнуть верхнюю одежду.

в) пострадавшему обеспечить покой и неподвижность.

5.                           Какой лыжный ход применяют под уклон и на равнине?

а) попеременный двухшажный ход

б) одновременный бесшажный ход

в) одновременный одношажный ход

6.                           Какой лыжный ход не используют в гонке?

а) попеременный двухшажный ход

б) одновременный бесшажный ход

в) одновременный трехшажный ход

7.                           Назовите лыжный ход: лыжник одновременно сильно отталкивается палками, скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается, туловище при этом наклоняется до горизонтального положения. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8.                           Назовите лыжный ход: С шагом левой ноги вперед выносится правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок – тяжесть переносится на левую ногу. Правая нога после толчка расслабляется и по инерции идёт назад - вверх, поднимая пятку лыжи. Туловище при этом наклонено вперёд, правая рука заканчивает вынос палки вперёд, кисть на уровне плеча. Из этого положения лыжник готовится сделать следующий шаг. Продолжая скольжение на левой ноге, он ставит правую палку с нажимом на снег и ею отталкивается. С одновременным подтягиванием правой ноги и переносом на неё тяжести тела продолжается вынос левой руки вперёд: скольжение происходит на правой лыже. Цикл хода завершен и в дальнейшем повторяется. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9.                           Чем отличается одновременный бесшажный ход от попеременного двухшажного хода: а) работой рук и ног

б) работой только рук

в) работой только ног

10.                       Назовите    известных      российских    лыжников,      биатлонистов

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_