1. Что такое лыжная подготовка?  
a) Подготовка лыжников к соревнованиям;  
b) Тренировки на лыжах для развития выносливости и силы;  
c) Подготовка лыжных трасс к сезону.  
  
2. Какие виды лыжных гонок вы знаете?  
a) Классический стиль;  
b) Вольный стиль;  
c) Комбинированный стиль.  
  
3. Что такое техника хождения на лыжах "Классический стиль"?  
a) Хождение на лыжах в широко расставленных ногах;  
b) Хождение на лыжах с маханием руками;  
c) Хождение на лыжах с диагональным шагом.  
  
4. Что такое техника хождения на лыжах "Вольный стиль"?  
a) Хождение на лыжах с отталкиванием от скользящего лыжного тракта;  
b) Хождение на лыжах в положении приседа;  
c) Хождение на лыжах со скоростными прыжками.  
  
5. Какой вид лыжной подготовки развивает выносливость и силу ног?  
a) Техника "Классический стиль";  
b) Техника "Вольный стиль";  
c) Оба вида техники.  
  
6. Как можно улучшить свою лыжную технику?  
a) Участвовать в тренировочных сборах;  
b) Обратиться к тренеру по лыжной подготовке;  
c) Все ответы верны.  
  
7. В какую сторону нужно двигаться на лыжах в классическом стиле?  
a) Только прямо;  
b) Так, чтобы лыжи проскальзывали;  
c) По изгибам трассы.  
  
8. Что делать при подъеме на лыжах?  
a) Отклоняться вперед;  
b) Отклоняться назад;  
c) Продолжать движение в том же положении.  
  
9. Какую одежду следует надеть для лыжной тренировки?  
a) Теплую и свободную;  
b) Легкую и впитывающую пот;  
c) Все ответы верны.  
  
10. Почему важно делать разминку перед лыжной тренировкой?  
a) Чтобы разогреть мышцы и суставы;  
b) Чтобы показать свои наработки тренеру;  
c) Чтобы лучше скользить на лыжах.