

**Тесты для учащихся 5 классов по разделу программы
«Лыжная подготовка».**

Часть А

- A1. На основе какого вида лыжного спорта строится «лыжная подготовка» в школе?
а. биатлон; Б. скоростной спуск; В. лыжные гонки; Г. прыжки с трамплина.
- A2. В древности лыжи обтягивались шкурами животных. Для чего это делалось?
А. для лучшего скольжения; Б. чтобы лыжи не проваливались в снег;
В. для прочности, чтобы не ломались; Г. чтобы не проскальзывали.
- A3. Кто, из ниже перечисленных лыжников, завоевал 6 золотых олимпийских медалей? А. Николай Зимятов; Б. Галина Кулакова; В. Елена Вяльбе; Г. Любовь Егорова.
- A4. Какое физическое качество преимущественно развивается средствами лыжной подготовки? А. гибкость; Г. координация. Б. выносливость; В. сила;
- A5. Когда целесообразно выполнять упражнения содействующие развитию выносливости? А. в конце подготовительной части урока; Б. в начале основной части урока; В. в середине основной части урока; Г. в конце основной части урока.
- A6. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал. Каким образом?
А. касанием рукой; Б. голосом; В. наезжанием на пятки лыж; Г. касанием лыжной палкой лыж соперника.
- A7. Что учитывается при смазке лыж?
Ответ №1 – температура снега, Ответ №2 – состояние снега. А. верно ответ №1; Б. верно ответ №2; В. верно ответ №1 и ответ №2; Г. оба ответа(№1 и №2) неверны.
- A8. На занятии по лыжной подготовке, следуя по лыжне за товарищем, нужно сохранять интервал, а также при спуске. Сколько метров интервал по лыжне и при спуске? А. по лыжне 1м, при спуске 5м; Б. по лыжне 3 м, при спуске 30 м; В. по лыжне 2 м, при спуске 20 м; Г. по лыжне 4 м, при спуске 10 м.
- A9. Название лыжных ходов(попеременного и одновременного) дают по работе... А. ног; Б. рук; В. туловища; Г. произвольно.
- A10. Как должны вести себя лыжники при первых признаках обморожения?
А. активнее двигаться; Б. растереть обмороженный участок тела снегом; В. сообщить товарищу; Г. сообщить учителю.
- A11. Какая из перечисленных ошибок на спуске приводит к серьезным травмам?
А.глубокий присед; Б. умышленное падение на бок; В. выставление палок кольцами вперед; Г. высокая стойка при спуске.
- A12. При каком максимальном температурном режиме могут проводиться занятия по лыжной подготовке с детьми до 12 лет? А. -6 С при ветре 5 м/с; Б. -8 С при ветре 5 м/с; В. -12 С при ветре 5 м/с; Г. -15 С при ветре 5 м/с.
- A13. На различных участках дистанции применяются разные лыжные ходы. Подберите соответствие применения попеременного двухшажного хода к перечисленным участкам дистанции. Здесь правильных ответа будут два. А. пологий спуск; Б. пологий подъем; В. равнина; Г. высокий подъем. Запишите ответ _____
- A14. Укажите какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?
А. прыжком; Б. переступанием; В. плугом; Г. рулением. A15. Укажите неправильное применение подъема на лыжах по склону: А. попеременный двухшажный ход; Б. «полуелочкой» В. одновременный бесшажный ход; Г. ступающий шаг.
- A16. Какая стойка лыжника самая устойчивая?
А. низкая; Б. средняя; В. высокая; Г. основная.
- A17. Поставьте в правильной последовательности выполнение движений в одновременном бесшажном ходе. А. одновременный толчок палками; В.наклон туловища до горизонтального положения Б. вынос обеих палок вперед-вверх; Г. ударная постановка палок в снег. Запишите ответ _____

Част В.

- B1. Прочтите описание техники выполнения хода и запишите в ответе его название. С шагом левой ноги вперед выносятся правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок – тяжесть тела переносится на левую ногу. 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 нее тяжести тела продолжается вынос левой руки вперед: скольжение происходит на правой лыже. Цикл хода завершен и в дальнейшем повторяется. Запишите

ответ

V2. Что является основой техники попеременного двухшажного хода?

V3. Какой ход применяется при передвижении под уклон и на равнине при хорошей опоре для палок и отличном скольжении?

V4. Как обозначается способ передвижения, имеющий прикладное значение, который применяется при ходьбе по глубокому снегу, способствующий развитию «чувства снега и лыж»?

V5. Каким способом преодолевается пологий подъем при плохой опоре для палок (рыхлый снег).

V6. Каким способом осуществляется торможение и остановка после прямого спуска.

Часть С.

C1. Какое значение для человека имеют занятия лыжным спортом.

C2. Как занятия лыжной подготовкой развивают выносливость?

C3. Как можно достичь хорошего результата в лыжных гонках?

C4. Какие качества помимо выносливости развиваются занятиями лыжной подготовки?
