

- А) в конце подготовительной части урока; Б) в начале основной части урока;
В) в середине основной части урока; Г) в конце основной части урока.

9. Что учитывается при смазке лыж? Ответ №1 – температура снега, Ответ №2 – состояние снега.

- А) верно ответ №1; Б) верно ответ №2;
В) верны оба ответа Г) оба ответа (№1 и №2) неверны.

10. На различных участках дистанции применяются разные лыжные ходы. Подберите соответствие применения попеременного двухшажного хода к перечисленным участкам дистанции. Несколько правильных ответов.

- А) пологий спуск; Б) пологий подъем;
В) равнина; Г) высокий подъем.

11. Как должен поступить лыжник, если другой лыжник, идущий сзади требует уступить ему лыжню?

- А) продолжать движение; В) уступить лыжню, сойдя с нее одной лыжей;
Б) остановиться; Г) уступить лыжню, сойдя с нее двумя лыжами;

12. Какие стойки применяет лыжник при спуске с горы?

- А) основная стойка; Б) низкая стойка;
В) высокая стойка; Г) средняя стойка

13. Как должны вести себя лыжники при первых признаках обморожения?

- А) активнее двигаться; Б) растереть обмороженный участок тела снегом;
В) сообщить товарищу; Г) сообщить учителю.

14. 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.

15. Укажите элемент, который не входит в общие основные способы передвижения на лыжах:

- А) стойка лыжника; Б) лыжный шаг;
В) отталкивание палками; Г) скольжение;
Д) торможение.

16. Обувь лыжника должна быть...

- А) точно по размеру; Б) на один размер больше ноги лыжника;
В) на один размер меньше ноги лыжника; Г) любой

17. Сопоставь соответствие:

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1) Подъем | А) «плугом» |
| 2) Поворот | Б) «переступанием» |
| 3) Торможение | В) «полуелочкой» |

18. В классическом стиле существуют лыжные хода:...

А) одновременные; Б) безвременные; Г) попеременные.

19. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах?

А) прямо; Б) наискось; В) зигзагом; Г) кругом.

20. Определи на рисунке торможение «плугом»:



21. Дополните предложение. Выбор способа подъема в гору зависит от

_____.

