

8-9г класс:

14.01.

1Тема: Тест по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.

Задание: ответить на вопросы с вариантами ответов выбрать правильный ответ и записать или отметить его. Ватсап Тел:89041784167.

### **Тест «Лыжная подготовка» для 8-9г класса.**

1. **Вопрос**

Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

**Варианты ответа:**

- а) плугом
- б) торможение падением
- в) боком

2. **Вопрос**

Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

**Варианты ответа:**

- а) ёлочкой
- б) лесенкой
- в) полуёлочкой

3. **Вопрос**

Ступающий лыжный ход это

**Варианты ответа:**

- а) левая рука выносится вперед вместе с правой ногой, а правая рука – с левой ногой
- б) одновременная работа рук и ног
- в) левая рука выносится вперед вместе с левой ногой, а правая рука – с правой ногой

4. **Вопрос**

Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

**Варианты ответа:**

- а) может не уступать лыжню
- б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
- в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

5. **Вопрос**

Как осуществляется подъём «лесенкой» ?

**Варианты ответа:**

- а) лицом к склону
- б) боком к склону, приставными шагами
- в) спиной к склону.

6. **Вопрос**

Какой из рисунков демонстрирует торможение «плугом»?

**Варианты ответа:**

а)



б)



в)



7. **Вопрос**

При какой температуре разрешается кататься на лыжах во 2-3 классах?

**Варианты ответа:**

- а) до -15 C
- б) до - 10 C
- в) до – 20 C

8. **Вопрос**

Как должен одеваться ученик на уроки лыжной подготовки?

**Варианты ответа:**

- а) куртка, не промокаемые штаны, шапка, рукавицы
- б) шуба, рукавицы, шарф, шапка
- в) ветровка, без рукавиц, без шапки

9. **Вопрос**

Как правильно переносить лыжи?

**Варианты ответа:**

- а) лыжи – вверх носками, палки – кольцами вверх
- б) лыжи – вперёд носками, палки – вперёд кольцами
- в) лыжи - вверх носками, палки – кольцами вниз

10. **Вопрос**

Как правильно выполняется торможение «плугом»?

**Варианты ответа:**

- а) сведение пяток, разведение носков, лыжи на ребро
- б) сведение носков лыж, разведение пяток, лыжи на ребро
- в) сведение носков лыж друг на друга, разведение пяток

11. **Вопрос**

Напишите какие стойки лыжника вы знаете?

**Варианты ответа:**

- а) .....
- б) .....
- в) .....

12. **Вопрос**

Из чего состоит цикл попеременного двушажного хода?

**Варианты ответа:**

- а) из трёх скользящих шагов и трёх попеременных отталкиваний палками
- б) из одного скользящего шага и одного отталкивания палками
- в) из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками

13. **Вопрос**

Какие первые признаки обморожения?

**Варианты ответа:**

- а) красный нос
- б) по беление кожи
- в) красные щёки

14. **Вопрос**

Как правильно подобрать лыжи?

**Варианты ответа:**

- а) палки высотой по плечо, лыжи по кисть вытянутой вверх руки
- б) палки по пояс, лыжи по росту лыжника
- в) палки по пояс, лыжи на 50 см выше роста

15. **Вопрос**

Как нужно правильно падать?

**Варианты ответа:**

- а) на спину, палки вверх
- б) на бок, палки прижаты к туловищу
- в) вперёд, палки прижаты к туловищу

16. **Вопрос**

Как правильно лыжник должен переходить дорогу?

**Варианты ответа:**

- а) снять лыжи и перейти дорогу, держа лыжи в руках
- б) перейти в лыжах, по пешеходному переходу
- в) снять лыжи и перейти по пешеходному переходу, держа лыжи в руках