

Дистанционная работа 16.01.2026

Тест для учащихся 5 классов по разделу программы «Лыжная подготовка». Выполнить в тетради и сдать на следующем уроке.

А1. На основе какого вида лыжного спорта строится «лыжная подготовка» в школе?

А. биатлон;

Б. скоростной спуск;

В. лыжные гонки;

Г. прыжки с трамплина.

А2. 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.

А3. Кто, из ниже перечисленных лыжников, завоевал 6 золотых олимпийских медалей?

А. Николай Зимятов;

Б. Галина Кулакова;

В. Елена Вяльбе;

Г. Любовь Егорова.

А4. Какое физическое качество преимущественно развивается средствами лыжной

подготовки?

А. гибкость; Г. координация.

Б. выносливость;

В. сила;

А5. 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.

А6. 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.

А7. 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.

А8. 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.

А9. Название лыжных ходов (попеременного и одновременного) дают по работе...

А. ног;

Б. рук;

В. туловища;

Г. произвольно.

А10. Как должны вести себя лыжники при первых признаках обморожения?

А. активнее двигаться;

Б. растереть обмороженный участок тела снегом;

В. сообщить товарищу;

Г. сообщить учителю.

А11. 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.

А12. 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.

А13. 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.

А14. Укажите какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?

А. прыжком;

Б. переступанием;

В. плугом;

Г. рулением.

А15. 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 _____