

5г-7г класс:

23.01.

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

**Задание:** ответить на вопросы с вариантами ответов выбрать правильный ответ и записать или отметить его. Отправить: в Макс или электронная почта lyuba.tokarskaya.90@mail.ru Тел:89041784167.

### **Тест «Лыжная подготовка»**

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