

## Контроль усвоения учебного материала. Лыжная подготовка.

1. Впервые советские лыжники приняли участие в VII Олимпийских играх в ... году.
  - а) 1956г. (Кортина д'Ампеццо – Италия);
  - б) 1960г. (Скво-Вэлли – США);
  - в) 1964г. (Инсбрук – Австрия).
2. Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала ... на VII Олимпийских играх.
  - а) Раиса Ерошина;
  - б) Алевтина Колчина;
  - в) Любовь Баранова (Козырева).
3. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе ...
  - а) ног;
  - б) туловища;
  - в) рук.
4. Существуют попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?
  - а) В длине скользящего шага.
  - б) В маховом выносе ноги.
  - в) В подседании перед толчком ногой.
  - г) В работе рук.
5. Основой техники попеременного двухшажного хода является ...
  - а) широкий скользящий шаг;
  - б) попеременная работа палками;
  - в) сильное отталкивание ногой.
6. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?
  - а) Незаконченный толчок ногой.
  - б) Двухопорное скольжение.
  - в) Незаконченный толчок рукой.
  - г) Короткий скользящий шаг.
7. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре ...
  - а) - 4...- 7°C;
  - б) -10...-12°C;
  - в) - 14...-16°C;
8. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?
  - а) Потере равновесия при скольжении.
  - б) Укорочению скользящего шага.
  - в) Снижению силы отталкивания ногой.
  - г) Снижению силы отталкивания ногой.
9. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно- и двухшажного ходов?
  - а) Широкий скользящий шаг.
  - б) Недостаточный наклон туловища вперед при отталкивании палками.
  - в) Незаконченный толчок палками.
  - г) Подседание при отталкивании палками.
10. К попеременным ходам относится ...
  - а) бесшажный ход;
  - б) одношажный ход;
  - в) двухшажный ход.

11. К одновременным ходам относится ...
- а) двухшажный ход;
  - б) трехшажный ход;
  - в) четырехшажный ход.
12. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается ...
- а) попеременный двухшажный ход;
  - б) одновременный бесшажный ход;
  - в) одновременный одношажный ход;
  - г) одновременный двухшажный ход.
13. Выбор способа подъема в гору зависит от ...
- а) крутизны склона;
  - б) длины палок;
  - в) длины лыж.
14. Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25°C?
- а) Одновременный бесшажный.
  - б) Одновременный одношажный.
  - в) Одновременный двухшажный.
  - г) Попеременный двухшажный.
15. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является ...
- а) сгибание ног в коленях;
  - б) чрезмерный наклон туловища вперед;
  - в) выставление вперед одной лыжи;
  - г) неровная лыжня.
16. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при спуске?
- а) Низкая.
  - б) Средняя.
  - в) Высокая.
17. Какие характерные элементы техники включает в себя попеременный двухшажный ход:
1. Широкие скользящие шаги. 2. Одновременное отталкивание палками. 3. Два коротких скользящих шага. 4. Сильное отталкивание рукой. 5. Попеременное отталкивание палками. 6. Наклон туловища вперед?
- а) 2, 1, 6;
  - б) 1, 4, 5;
  - в) 3, 5, 6;
  - г) 1, 2, 6.
18. Какие характерные элементы техники включает в себя одновременный двухшажный ход:
- 1) Два коротких скользящих шага. 2) Два широких скользящих шага. 3) Попеременное отталкивание палками. 4) Одновременное отталкивание палками. 5) Наклон туловища вперед с навалом на палки?
- а) 1, 4, 5;
  - б) 2, 3, 5;
  - в) 2, 4, 5.
19. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.
- а) Упором.
  - б) Переступанием.
  - в) Плугом.
  - г) На параллельных лыжах.
20. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?
- а) Присесть и упасть вперед по ходу спуска.
  - б) Присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад.
  - в) Глубоко присесть и упасть назад-всторону, лыжи развернуть поперек склона.

21. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?
- а) Торможение палками сбоку.
  - б) Глубокий присед.
  - в) Умышленное падение на бок.
  - г) Выставление палок кольцами вперед.
22. Основным методом развития выносливости у лыжника является ... метод тренировки.
- а) повторный;
  - б) интервальный;
  - в) равномерный.
23. Основным методом развития скорости у лыжника является ... метод тренировки.
- а) равномерный;
  - б) контрольный;
  - в) повторный;
  - г) интервальный.
24. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать ...
- а) время проведения занятий;
  - б) температуру воздуха и наличие ветра;
  - в) состояние снега (наст, гололед и другое);
  - г) рельеф местности.
25. Причиной потертости ноги чаще всего бывает ...
- а) тесная обувь;
  - б) длительное передвижение;
  - в) мягкая лыжня;
  - г) усталость.
26. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (побелении) щеки, носа, руки?
- а) Растирает обмороженное место сухой теплой рукой.
  - б) Растирает кожу варежкой.
  - в) Растирает кожу снегом.
27. Какая причина считается уважительной, чтобы не пойти на тренировку?
- а) Сильный ветер.
  - б) Снегопад.
  - в) Усталость.
  - г) Повышенная температура тела.
28. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал ...
- а) касанием рукой лыжника;
  - б) касанием палкой лыж соперника;
  - в) наезжанием на пятки лыж;
  - г) голосом.
29. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны ...
- а) сойти с лыжни одной лыжей;
  - б) сойти с лыжни обеими лыжами;
  - в) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.
30. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?
- а) Гимнастика.
  - б) Волейбол.
  - в) Борьба.
  - г) Лыжные гонки.

**Правильные ответы:** 1 – а, 2 – в, 3 – в, 4 – г, 5 – а, 6 – б, 7 – в, 8 – б, 9 – а, 10 – в, 11 – а, 12 – в, 13 – а, 14 – г, 15 – б, 16 – б, 17 – б, 18 – в, 19 – б, 20 – в, 21 – г, 22 – в, 23 – в, 24 – б, 25 – а, 26 – в, 27 – г, 28 – г, 29 – б, 30 – г.