ВОПРОСЫ К ЗАЧЁТУ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Каково влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека?
2. Назовите известных выдающихся лыжников нашей страны.
3. Расскажите о правилах техники безопасности, которые надо соблюдать на занятиях лыжной подготовкой и соревнованиях.
4. Как подобрать для себя лыжный инвентарь?
5. Какие лыжные ходы вы знаете?
6. Опишите основную стойку лыжника.
7. Опишите экипировку лыжника.
8. Как правильно преодолевать бугры и впадины при спусках?
9. Расскажите о способах подъёма в гору.
10. Какие виды лыжного спорта вы знаете?

ТЕСТИРОВАНИЕ
ДЛЯ ЗАЧЁТА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе…
а. ног;
б. туловища;
в. рук;
г. произвольно.

2. Существуют попеременный двушажный и одновременный двухшажный ходы. В чём разница между этими ходами?
а. в длине скользящего шага;
б. в маховом выносе ноги;
в. в работе рук.

3. Основой техники попеременного двушажного хода является…
а. широкий скользящий шаг;
б. попеременная работа палками;
в. сильное отталкивание ногой.

4. Что является грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?
а. незаконченный толчок ногой;
б. двухопорное скольжение;
в. незаконченный толчок рукой;
г. короткий скользящий шаг.

5. Самостоятельные занятия по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре воздуха…
а. -4…-7 С;
б. -10…-14 С;
в. -16…-20 С.

6. К попеременным лыжным ходам относится…
а. бесшажный ход;
б. одношажный ход;
в. двухшажный ход.

7. К одновременным ходам относится…
а. двушажный ход;
б. трёхшажный ход;
в. четырёхшажный ход.

8. Выбор способа подъёма в гору зависит от…
а. крутизны склона;
б. длины палок;
в. длины лыж.

9. Какой из классических ходов применяется при подъёме по склону крутизной 15 – 25 ?
а. одновременный одношажный;
б. одновременный двушажный;
в. попеременный двушажный.

10. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?
а. упором;
б. переступанием;
в. плугом.

11. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?
а. глубокий присед;
б. умышленное падение на бок;
в. выставление палок кольцами вперёд.

12. При спуске с горы наиболее частой причиной падении лыжника является…
а. чрезмерный наклон туловища вперёд;
б. выставление вперёд одной лыжи;
в. неровная лыжня.

13. Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске?
а. низкая;
б. средняя;
в. высокая.

14. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать…
а. время проведения занятий;
б. температуру воздуха и наличие ветра;
в. состояние снега.

15. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подаёт сигнал…
а. касанием рукой;
б. наезжанием на пятки лыж;
в. голосом.