

Вопросы и тестовые задания для самоконтроля

1. От каких факторов зависит скорость со спусков?
 2. Для чего лыжнику необходимо овладеть рациональной техникой спусков?
 3. Какие силы оказывают тормозящее воздействие на лыжника при спуске с гор?
 4. Укажите условия устойчивого сохранения положения тела при спуске с гор?
 5. В каком направлении можно преодолевать спуски?
 6. Какой признак лежит в основе классификации стоек спуска?
 7. Что составляет основу техники спусков?
 8. Раскройте условия применения высокой, средней, низкой стойки и стойки отдыха.
 9. За счет чего обеспечивается устойчивое положение лыжника при спуске с гор во фронтальной плоскости?
 10. Какие виды неровностей встречаются на лыжных трассах?
1. За счет принятия рациональной стойки спуска обеспечивается:
 - А) сохранения равновесия;
 - Б) увеличения силы сопротивления встречного потока воздуха;
 - В) уменьшения площади лобовой поверхности тела;
 - Г) увеличение площади лобовой поверхности тела;
 - Д) уменьшения силы сопротивления встречного потока воздуха;
 2. Уменьшение силы сопротивления встречного потока воздуха при спуске со склона достигается за счет:
 - А) увеличение силы сопротивления встречного потока воздуха;
 - Б) уменьшения площади лобовой поверхности тела;
 - В) увеличения площади лобовой поверхности тела;
 - Г) принятия рациональной стойки спуска;
 - Д) сохранения равновесия;
 - Е) выпрямления траектории движения центра массы тела лыжника;
 - Ж) изменения стойки спуска.
 3. Основу техники преодоления спусков с гор составляет:
 - А) принятие статической позы - стойки спуска;
 - Б) перераспределение проекции центра масс относительно центра площади опоры;
 - В) выдвижение одной лыжи вперед;

- Г) изменение ширины ведения лыж;
- Д) принятие стойки в соответствии с особенностями склона.

4. Положение палок, которое недопустимо при выполнении спуска:
- А) прижаты к туловищу лапками назад;
 - Б) вынесены вперед лапками перед туловищем;
 - В) прижаты кистями рук к бедрам лапками назад.

ВОПРОСЫ

1. В каких случаях лыжники принимают торможение плугом?
2. Для каких целей лыжнику необходимо контролировать силу торможения плугом?
3. Для выполнения торможения плугом лыжник:
 - а) одновременно отводит в стороны пятки обеих лыж;
 - б) отводит в сторону сначала пятку одной, затем другой лыжи;
 - в) отводит в сторону пятку только одной лыжи.
4. Закантовка лыж на внутренние ребра осуществляется за счет:
 - а) сведения коленей;
 - б) сведения коленей и наклона голени внутрь;
 - в) наклона голени внутрь.
5. Положение плуга при торможении принимается:
 - а) прыжком;
 - б) плавным и постепенным давлением каблучков ботинок на грузовые площадки лыж;
 - в) резким нажимом каблучков ботинок на грузовые площадки лыж.
6. При торможении плугом расстояние между носками лыж составляет:
 - а) менее 10 см;
 - б) 15-20 см;
 - в) более 20 см.
7. При выполнении торможения плугом вес тела:
 - а) равномерно распределяется на обе лыжи, преимущественно смещаясь к пяткам;
 - б) равномерно распределяется на обе лыжи, преимущественно смещаясь к носкам лыж;
 - в) частично переносится на правую или левую лыжу.
8. Сила торможения и скорость спуска при выполнении торможения плугом регулируются за счет:
 - а) изменения угла разведения пяток лыж;

- б) изменения наклона туловища;
- в) изменения сгибания ног в коленных, тазобедренных и голеностопных суставах.

9. С увеличением закатовки лыж на внутренние ребра скорость лыжника:

- а) увеличивается;
- б) остается неизменной;
- в) снижается.

10. С увеличением наклона голени внутрь степень закатовки лыж:

- а) уменьшается;
- б) остается неизменно;
- в) увеличивается.

11. Степень разведения пяток лыж регулируется за счет изменения:

- а) угла сгибания ног в коленных, тазобедренных и голеностопных суставах;
- б) наклона туловища;
- в) давления на грузовую площадку пятками ботинок.

12. С увеличением давления пятками ботинок на грузовую площадку лыж скорость лыжника:

- а) увеличивается;
- б) остается неизменно;
- в) уменьшается.

13. С увеличением ширины разведения пяток лыж при выполнении торможения плугом скорость лыжника:

- а) увеличивается;
- б) остается неизменно;
- в) уменьшается.

14. Переход из торможения плугом к спуску на параллельных лыжах осуществляется за счет:

- а) перехода лыжника в высокую стойку;
- б) перехода лыжника в высокую стойку;
- в) плавной раскатовки лыж;
- г) ослабления давления каблучков ботинок на грузовую площадку лыж.