

ТЕСТ

по правилам техники
безопасности и
предупреждения
травматизма при
занятиях по лыжной
подготовке.

Заниматься физической культурой и спортом можно:

- **а)** когда болит голова
- **б)** болит горло
- **в)** болит живот
- **г)** ничего не болит



Я пойду кататься на лыжах, когда погода на улице:

- **а)** от 0 до -10 С
- **б)** от -20 С до -30 С
- **в)** от +10 С до +20 С
- **г)** идёт град



Чтобы узнать, какая погода на улице будет во время занятия по лыжной подготовке, я:

- **а)** позвоню бабушке в другой город
- **б)** посмотрю мультфильм
- **в)** взгляну на термометр за окном
- **г)** померяю температуру кошке



На занятия по лыжной подготовке я не надену:

- **а) спортивный костюм**
- **б) шапку и куртку**
- **в) варежки или перчатки**
- **г) пижаму**



Лыжные ботинки должны быть подобраны
по размеру ноги:

- **а)** младшей сестры
- **б)** своей
- **в)** папы
- **г)** соседа по парте



Лыжные палки должны быть высотой мне:

- **а) по пояс**
- **б) выше головы**
- **в) по плечо**
- **г) по колено**



Интервал движения между лыжниками должен быть:

- а) 10 см
- б) 38 попугаев
- в) 3 - 4 метра
- г) 50 - 60 метров



При спуске с горы лыжные палки надо:

- **а)** убрать назад
- **б)** поднять вверх
- **в)** вытянуть в сторону
- **г)** размахивать ими



Признак обморожения:

- **а) учащенный пульс**
- **б) бледность кожи**
- **в) краснота**
- **г) потливость**



При несчастном случае, во время занятий по лыжной подготовке, я должен:

- **а)** сообщить учителю
- **б)** убежать
- **в)** спрятаться
- **г)** рассказать анекдот



При неисправности лыжного инвентаря необходимо:

- **а)** прекратить занятие и сообщить учителю
- **б)** продолжать заниматься
- **в)** плакать
- **г)** петь песни

