**Тесты для учащихся 6-7 классов по разделу**  
**программы «Лыжная подготовка».**

**Часть А**  
**А1.**На основе какого вида лыжного спорта строится « лыжная подготовка» в школе?  
А. биатлон;  
Б. скоростной спуск;  
В. лыжные гонки;  
Г. прыжки с трамплина.  
**А2**. В древности лыжи обтягивались шкурами животных. Для чего это делалось?  
А. для лучшего скольжения;  
Б. чтобы лыжи не проваливались в снег;  
В. для прочности, чтобы не ломались;  
Г. чтобы не проскальзывали.  
**А3**. Кто, из ниже перечисленных лыжников, завоевал 6 золотых олимпийских медалей?  
А. Николай Зимятов;  
Б. Галина Кулакова;  
В. Елена Вяльбе;  
Г. Любовь Егорова.  
**А4**. Какое физическое качество преимущественно развивается средствами лыжной  
подготовки?  
А. гибкость; Г. координация.  
Б. выносливость;  
В. сила;  
**А5**. Когда целесообразно выполнять упражнения содействующие развитию  
выносливости?  
А. в конце подготовительной части урока;  
Б. в начале основной части урока;  
В. в середине основной части урока;  
Г. в конце основной части урока.  
**А6**. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал. Каким  
образом?  
А. касанием рукой;  
Б. голосом;  
В. наезжанием на пятки лыж;  
Г. касанием лыжной палкой лыж соперника.  
**А7.**Что учитывается при смазке лыж?

Ответ №1 – температура снега,  
Ответ №2 – состояние снега.  
А. верно ответ №1;  
Б. верно ответ №2;  
В. верно ответ №1 и ответ №2;  
Г. оба ответа(№1 и №2) неверны.  
**А8**. На занятии по лыжной подготовке, следуя по лыжне за товарищем, нужно сохранять интервал, а также при спуске. Сколько метров интервал по лыжне и при спуске?  
А. по лыжне 1м, при спуске 5м;  
Б. по лыжне 3 м, при спуске 30 м;  
В. по лыжне 2 м, при спуске 20 м;  
Г. по лыжне 4 м, при спуске 10 м.  
**А9**. Название лыжных ходов(попеременного и одновременного) дают по работе…  
А. ног;  
Б. рук;  
В. туловища;  
Г. произвольно.  
**А10.**Как должны вести себя лыжники при первых признаках обморожения?  
А. активнее двигаться;  
Б. растереть обмороженный участок тела снегом;  
В. сообщить товарищу;  
Г. сообщить учителю.  
**А11**. Какая из перечисленных ошибок на спуске приводит к серьезным травмам?  
А.глубокий присед;  
Б. умышленное падение на бок;  
В. выставление палок кольцами вперед;  
Г. высокая стойка при спуске.  
**А12.**При каком максимальном температурном режиме могут проводиться занятия по лыжной подготовке с детьми до 12 лет?  
А. -6 С при ветре 5 м/с;  
Б. -8 С при ветре 5 м/с;  
В. -12 С при ветре 5 м/с;  
Г. -15 С при ветре 5 м/с.  
**А13**. На различных участках дистанции применяются разные лыжные ходы. Подберите соответствие применения попеременного двухшажного хода к перечисленным участкам дистанции. Здесь правильных ответа будут два.  
А. пологий спуск;  
Б. пологий подъем;  
В. равнина;  
Г. высокий подъем.  
Запишите ответ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**А14**. Укажите какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?  
А. прыжком;  
Б. переступанием;  
В. плугом;  
Г. рулением.  
**А15.**Укажите неправильное применение подъема на лыжах по склону:  
А. попеременный двухшажный ход;  
Б. «полуелочкой»  
В. одновременный бесшажный ход;  
Г. ступающий шаг.  
**А16.**Какая стойка лыжника самая устойчивая?  
А. низкая;  
Б. средняя;  
В. высокая;  
Г. основная.  
**А17**. Поставьте в правильной последовательности выполнение движений в  
одновременном бесшажном ходе.  
А. одновременный толчок палками; В.наклон туловища до горизонтального положения  
Б. вынос обеих палок вперед-вверх; Г. ударная постановка палок в снег.  
Запишите ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Часть В.**  
**В1.**Прочтите описание техники выполнения хода и запишите в ответе его название.  
С шагом левой ноги вперед выносится правая палка, одновременно левой рукой и  
правой ногой делается толчок – тяжесть тела переносится на левую ногу. Из этого  
положении лыжник готовится сделать следующий шаг. Продолжая скольжение на левой ноге, он ставит правую палку с нажимом на снег и ею отталкивается. С одновременным подтягиванием правой ноги и переносом на нее тяжести тела продолжается вынос левой руки вперед: скольжение происходит на правой лыже. Цикл хода завершен и в дальнейшем повторяется.  
Запишитеответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**В2**. Что является основой техники попеременного двухшажного хода?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**В3**. Какой ход применяется при передвижении под уклон и на равнине при хорошей опоре для палок и отличном скольжении?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**В4.**Как обозначается способ передвижения, имеющий прикладное значение, который применяется при ходьбе по глубокому снегу, способствующий развитию «чувства снега и лыж»?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**В5**. Каким способом преодолевается пологий подъем при плохой опоре для палок  
(рыхлый снег).  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**В6**. Каким способом осуществляется торможение и остановка после прямого спуска.  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Инструкция к проведению тестов**  
**Тесты**относящиеся к части «А» являются тестами закрытого типа. В этих тестах  
внимательно прочитайте вопрос. Из ниже предложенных вариантов ответов выберите  
один верный и отметьте его галочкой. В заданиях А2, А8, А11, А13, А17 – сначала  
внимательно прочитайте информацию, затем вопрос, после этого выбирайте правильный  
ответ. В задании А7 есть два варианта ответа №1 и №2, предлагается выбрать правильный  
вариант ответа под буквами А, Б,В,Г. В задании А13 для того, чтобы правильно ответить  
надо выбрать два ответа и внизу записать выбранные вами варианты ответов. В задании  
А17 правильный ответ заключается в последовательной записи вариантов букв(А,Б,В,Г)  
так,как вы считаете верным.  
**Тесты**относящиеся к части «В» являются тестами открытого типа. В этих тестах,  
внимательно прочитав вопрос, необходимо вписать правильный ответ.  
**СПЕЦИФИКАЦИЯ** **тестовой работы по физической культуре**  
**для учащихся 5 классов по разделу «лыжная подготовка».**  
**Назначение работы**–  
Выявить сформированность предметных достижений учащихся по  
разделу «лыжная подготовка.  
Выявить сформированность общепредметных умений.  
Выявить уровень деятельности.  
Выявит сформированность метапредметных результатов.  
**Документы, определяющие содержание экзаменационной работы:**  
Федеральный государственный образовательный стандарт основного  
общего образования (Приказ № 1897).  
Рабочая программа В.И.Ляха.Физическая культура. Предметная линия  
учебников М.Я.Виленского,В.И.Ляха.5-9 классы.М.:Просвещение 2012 г.  
Учебник Физическая культура 5-6-7 классы. М.: Просвещение 2008 г.  
**Условия применения**  
Работа рассчитана на учащихся 5 класса общеобразовательной школы,  
изучивших курс «лыжная подготовка в объеме 22 часа (3 часа в неделю).  
**Структура работы**  
Работа призвана диагностировать:  
- тематические результаты (предметные знания и умения) освоение  
содержание раздела «лыжная подготовка),  
- предметные результаты,  
- уровни деятельности,  
- метапредметные результаты.

**Время выполнения работы**  
**На выполнение тестовой работы отводится один сорокаминутный урок.**

**6. Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом.**  
- эталон правильного ответа:  
часть А  
А1-В, А2-В, А3-Г, А4-Б, А5-Г, А6-Б, А7-В, А8-Б, А9-Б,А10-Г, А11-В, А12-А,  
А13-Б,В; А14-Б, А15-В, А16-А, А17-Б,Г,А,В.  
-часть В  
В1 – попеременный двухшажный ход  
В2 – скользящий шаг  
В3 – одновременный бесшажный ход  
В4 - ступающий шаг  
В5 – полуелочкой  
В6 –торможение плугом  
**Критерии оценивания части А:**  
Успешно выполненное задание в соответствии с эталоном оценивается  
1(одним) баллом, неуспешное – 0 (ноль).  
**Критерии оценивания части В**:  
Верный ответ – 1 балл. Неверный – 0 баллов.