**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.