

Дидактический материал по физической культуре
тема: «**Лыжная подготовка**» для учащихся 7 - 8х классов

Разработала и подготовила Андреева Галина Алексеевна.

Материал предполагает формирование у обучающихся знаний и умений по лыжной подготовке. Такая форма подачи учебного материала позволяет:

- Формировать у обучающихся знания по лыжной подготовке;
- Оптимизировать достижения планируемых результатов;
- Поддерживать интерес обучающихся к учебному процессу;
- Добиться прочных желаемых результатов в обучении;
- Расширение кругозора;
- Приобретение новых знаний.

Тесты составлены в соответствии с основными положениями ФГОС ООО, основаны на программе по предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха 5-9 классов.

Время на опрос – 20 минут.

Оценка: **10-13** правильных ответов оценка «**удовлетворительно**»;

14-16 – «**хорошо**»;

17-20 – «**отлично**»

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов	Правильный ответ
1	Самостоятельные занятия по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре воздуха...	А -4 – 7 С Б -10 – 14 С В - 16 – 20 С	В
2	Для классического стиля лыжи подбирают, прибавив к своему росту	А.10-15см.; Б.15-20см.; В.25-30см.	В
3	Длина лыжных палок для “классики” на уровне	А.Плеча; Б.Плеча + 10 см; В.Плеча + 15 см	А
4	3. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать	А.Время проведения занятий; Б.Температуру воздуха и наличие ветра;	Б

		В.Рельеф местности	
5	4. Ваши действия при переохлаждении организма:	А. Занести пострадавшего в помещение, согреть с помощью одеял, дать выпить сладкого, горячего чая. Б. Пострадавшего перенести в тень, расстегнуть верхнюю одежду. В. Пострадавшему обеспечить покой и неподвижность.	А
6	4.Какое действие совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении щеки, носа, руки?	А.Растирает обмороженное место сухой, теплой рукой; Б.Растирает кожу варежкой; В Растирать кожу снегом	А
7	К попеременным лыжным ходам относится...	А. Бесшажный ход Б. Одношажный ход В. Двухшажный ход	В
8	6. К одновременным ходам относится	А. Двухшажный ход Б. Трехшажный ход В. Четырехшажный ход	А
9	7. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается	А. Попеременный двухшажный ход Б. Одновременный бесшажный ход В. Одновременный одношажный ход Г. Одновременный двухшажный ход	В
10	Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?	А. Незаконченный толчок ногой; Б. Двухопорное скольжение; В. Незаконченный толчок рукой.	Б
11	Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается	А. Попеременный двухшажный ход Б. Одновременный бесшажный ход В. Одновременный одношажный ход Г. Одновременный двухшажный ход	В
12	Чем отличается одновременный бесшажный ход от попеременного двухшажного хода:	А. Работой рук и ног Б. Работой только рук В. Работой только ног	А
13	При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...	А. Чрезмерный наклон туловища вперед Б. Выставление вперед одной лыжи	В

		В. Неровная лыжня	
14	Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске?	А. Низкая Б. Средняя В. Высокая	Б
15	1. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать	А. Со ступающего и скользящего шага Б. С поворотов на месте. В. С преодоления неровностей.	А
16	2. Основным способом передвижения на лыжах является	А. Переступание. Б. Скольжение. В. Подъём.	Б
17	5. Способ, который часто применяется при подъеме на лыжах в гору в прямом направлении, называется	А. Переступанием Б. Ёлочка В. Лесенка	Б
18	Способ подъема на склон на лыжах называется	А. Плугом Б. Упором В. Ёлочкой Г. Веером	В
19	В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал	А. Касанием палкой лыж соперника; Б. Наезжанием на пятки лыж; В. Голосом	В
20	Участник соревнований по лыжным гонкам, догнавшему сопернику лыжню может не уступать	А. За 100 м до финиша; Б. За 200 м до финиша; В. На всей дистанции	А