**Тест « Лыжная подготовка» для 3 класса**

1.Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

а) плугом

б) торможение падением

в) боком

2.Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

а) ёлочкой

б) лесенкой

в) полуёлочкой

3. Ступающий лыжный ход это

а) левая рука выносится вперёд вместе с правой ногой, а правая рука – с левой ногой

б) одновременная работа рук и ног

в) левая рука выносится вперёд вместе с левой ногой, а правая рука – с правой ногой

4. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

а) может не уступать лыжню

б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами

в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

5. Как осуществляется подъём «лесенкой»?

а) лицом к склону

б) боком к склону, приставными шагами

в) спиной к склону

6. При какой температуре разрешается кататься на лыжах во 2-3 классах?

а) до -15 С

б) до - 11 С

в) до – 20 С

7. Как должен одеваться ученик на уроки лыжной подготовки?

а) куртка, не промокаемые штаны, шапка, рукавицы

б) шуба, рукавицы, шарф, шапка

в) ветровка, без рукавиц, без шапки

8. Как правильно переносить лыжи?

а) лыжи – вверх носками, палки – кольцами вверх

б) лыжи –вперёд носками, палки – вперёд кольцами

в) лыжи - вверх носками, палки – кольцами вниз

9. Как правильно выполняется торможение «плугом»?

а) сведение пяток, разведение носков, лыжи на ребро

б) сведение носков лыж, разведение пяток, лыжи на ребро

в) сведение носков лыж друг на друга, разведение пяток

10. Напишите какие стойки лыжника вы знаете?

а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Какие первые признаки обморожения?

а) красный нос

б) побеление кожи

в) красные щёки

12. Как правильно подобрать лыжи?

а) палки высотой по плечо, лыжи по кисть вытянутой вверх руки

б) палки по пояс, лыжи по росту лыжника

в) палки по пояс, лыжи на 50 см выше роста

13. Как нужно правильно падать?

а) на спину, палки вверх

б) на бок, палки прижаты к туловищу

в) вперёд, палки прижаты к туловищу

14. Как правильно лыжник должен переходить дорогу?

а) снять лыжи и перейти дорогу, держа лыжи в руках

б) перейти в лыжах, по пешеходному переходу

в) снять лыжи и перейти по пешеходному переходу, держа лыжи в руках

**Шкала правильных ответов тестового задания по лыжным гонкам**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Ключ правильных ответов | Б | А | А | В | Б | А | Б | А | В | А | В | Б | А | Б | В |