

# Тест по физической культуре

## Лыжная подготовка за 8 класс

Готовые материалы для тестирования Тест по физической культуре  
Лыжная подготовка за 8 класс с ответами

1. В какой четверти начинаются уроки по лыжной подготовке?

- 1) первая
- 2) третья
- 3) четвертая

2. При какой температуре можно выходить на лыжи в среднем и старшем звене?

- 1) -12, при ветре 10 м/с
- 2) -14, при ветре 13 м/с
- 3) -16, при ветре 12 м/с

3. Какой высоты должны быть лыжи? (для работы на уроке, не профессиональные!)

- 1) выше на 15-20 см чем рост ребенка
- 2) могут быть ниже, чем рост ребенка
- 3) одного роста с ребенком.

4. Какие лыжи лучше для физической культуры?

- 1) жесткие
- 2) мягкие

5. Как правильно переносить лыжи до места занятия?

- 1) горизонтально
- 2) вертикально
- 3) так, как удобно

6. Какой высоты должны быть палки? (для урока физической культуры не профессиональные!)

- 1) по пояс
- 2) по плечо
- 3) не важно, лишь бы были

**7.** При построении (с лыжами в руках) в какой руке лыжи?

- 1) правая
- 2) левая
- 3) все равно

**8.** Ваши действия при построении и командах (с лыжами) «Равняйся!», «Смирно!»?

- 1) На «Равняйся!» поворачиваем голову в сторону направляющего, на «Смирно!» поворачиваем голову обратно
- 2) По команде «Равняйся!» учащиеся, поворачивая голову, лыжи и палки прижимают к плечам и подравниваются. По команде «Смирно!» ставят голову прямо, а лыжи и палки подают вперед
- 3) На лыжах нет построения

**9.** Что делать, если почувствовал себя плохо или получил травму на уроке?

- 1) промолчать, терпеть
- 2) сразу сказать учителю
- 3) уйти домой

**10.** Какая должна быть дистанция между лыжниками на трассе?

- 1) 3-4 м
- 2) 1-2 м
- 3) никакой

**11.** Можно ли самостоятельно приходить на место проведения занятий?

- 1) да
- 2) нет
- 3) не знаю

**12.** Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество

- 1) быстроту
- 2) силу
- 3) выносливость

**13.** По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят

- 1) физические упражнения ациклического характера
- 2) комбинированные физические упражнения
- 3) физические упражнения циклического характера

**Ответы на тест по физической культуре Лыжная подготовка 8 класс**

1-2

2-1

3-1

4-2

5-2

6-2

7-1

8-2

9-2

10-1

11-2

12-3

13-3