

- б) не давать лыже проскальзывать вперед в момент отталкивания ногой;
- в) не давать лыже тормозить во время передвижения;
- г) не давать лыже проскальзывать во время спусков.

10. Ход, характеризующий асимметрией движений:

- а) одновременный двухшажный коньковый ход;
- б) попеременный двухшажный ход;
- в) одновременный бесшажный ход;
- г) коньковый ход.

11. Кто является основателем баскетбола:

- а) Уильям Морган;
- б) Джеймс Нейсмит;
- в) Джордж Аддисон;
- г) Гарольд Форсун.

12. Где в России впервые начали играть баскетбол:

- а) Петербург 1908 г.;
- б) Москва 1920 г.;
- в) Москва 1956 г.;
- г) Петербург 1905 г.

13. Когда баскетболисты СССР стали олимпийскими чемпионами:

- а) Мюнхен 1972 г.;
- б) Рим 1986г.;
- в) Мельбурн 1956 г.;
- г) США 1978 г.

14. Сколько минутных перерывов может брать тренер за 1 игру:

- а) 6;
- б) 4;
- в) 3;
- г) 5.

15. Сколько времени отводиться на штрафной бросок:

- а) 5 сек.;
- б) 10 сек.;
- в) 15 сек.;
- г) не отводиться.

16. Сколько судей участвует в соревнованиях по баскетболу:

- а) 2;
- б) 5;
- в) 3;
- г) 1.

17. Сколько игроков в команде по баскетболу:

- а) 10 основных и 2 запасных;
- б) 15 основных и 1 запасной;
- в) 13 основных и 1 запасной;
- г) 15 основных и 1 запасной.

18. Как переводится с английского языка слово «баскет»:

- а) корзина;
- б) ворота;
- в) сетка;
- г) мяч.

19. Укажите правильный размер поля:

- а) 26х14 м.;
- б) 30х40 м.;
- в) 20х10 м.;
- г) 20х15 м.

20. Вес мяча должен быть:

- а) 700-800 г.;
- б) 600-650 г.;
- в) 1000 г.;
- г) 750 г.

21. Попеременный двухшажный лыжный ход это:

- а) ноги и туловище работают одновременно;
- б) схожий по координации с обычной ходьбой;
- в) ноги и туловище работают попеременно;
- г) работают только руки.

22. Ошибка при передвижении попеременным двухшажным лыжным ходом:

- а) скольжение на прямых ногах;
- б) широкая постановка палок;
- в) туловище не участвует в работе;
- г) не одновременно работают руки.

23. При одновременных лыжных ходах отталкиваются двумя палками одновременно:

- а) да;
- б) нет;
- в) по желанию;
- г) когда есть необходимость.

24. Основная нагрузка при одновременном бесшажном лыжном ходе приходится:

- а) на ноги;
- б) на мышцы рук;
- в) на все туловище;
- г) на ноги и на мышцы рук.

25. Наиболее типичные ошибки при выполнении одновременного бесшажного лыжного хода:

- а) широкая постановка палок;
- б) быстрый вынос палок кольцами вперед с первым шагом;
- в) скольжение на прямых ногах;
- г) отталкивание одной рукой.

26. Наиболее частые ошибки при одновременном одношажном лыжном ходе:

- а) незаконченный толчок палками;
- б) резкий вынос палок кольцами вперед;

- в) скольжение на прямых ногах;
- г) широкая постановка палок.

27. Переход с прокатом - это:

- а) способ выполнения лыжником из исходного положения начала одновременно одношажного хода;
- б) способ, где требуется меньше времени для выполнения из исходного положения начала одновременно двухшажного хода;
- в) способ выполнения лыжным ходом;
- г) способ, где требуется больше времени для выполнения из исходного положения начала одновременно двухшажного хода.

28. Применяется на пологих и средних подъемах:

- а) подъем «елочкой»;
- б) подъем скользящим шагом;
- в) подъем «полуелочкой»;
- г) подъем «лесенкой».

29. Какой подъем выполняется боковым приставным шагом:

- а) подъем «елочкой»;
- б) подъем «лесенкой»;
- в) подъем «полуелочкой»;
- г) подъем скользящим шагом.

30. При выполнении высокой стойки:

- а) туловище держат прямо;
- б) туловище подано вперед;
- в) предплечья упираются на бедра;
- г) колени прямые.

3. Критерии оценки

Оценка по пятибалльной шкале	Критерии оценки
«5»	90%
«4»	80%
«3»	60%
«2»	Менее 60%