**Всем добрый день, сегодня мы занимаемся самостоятельно**

Тестовое задание

БАСКЕТБОЛ

1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые при-няла участие в Олимпийских Играх?

1) 1952г.

2) 1904г.

3) 1956г.

4) 1980г.

2. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпио¬ном нашей страны?

1) Динамо (Москва)

2) Строитель (Самара)

3) ЦСКА (Москва)

4) Жальгирис (Вильнюс)

3. Сколько игроков в баскетбольной команде?

1) 5

2) 10

3) 12

4) 15

4. Размеры баскетбольного щита?

1) 1м х 2м

2) 1м 20см х 1м 80см

3) 1м х 1м 50см

4) 1м 27см х 1м 85см

5. Чему равен диаметр баскетбольной корзины?

1) 45 см

2) 62,5см

3) 38 см

4) 75 см

6. Чему равен радиус линии трехочкового броска?

1) 6м

2) 8м 52см

3) 4м 75см

4) 7м

7. Что такое "блокировка"?

1) выбивание мяча из рук соперника

2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом

3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом

4) толчок игрока, владеющего мячом

8. Что такое "дриблинг"?

1) бросок мяча

2) ведение мяча

3) нарушений правил выбрасывания мяча в игру

4) штрафной бросок

9. Что такое “пробежка”?

1) «передвижение» по площадке

2) бег в направлении кольца соперника

3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

10. Можно ли касаться мяча ногой?

1) нет

2) да

3) да, если случайно

4) да, если сделан пас ногой

11. Что такое правило пяти секунд?

1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий

2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков

3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

12. Что такое зонная защита?

1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты

2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки

3) игроки-защитники находятся в зоне нападения

4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

13. Что такое «технический фол»?

1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке

2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики

3) перерыв в игре по причине травмы игрока

4) неправильное применение атаки игрока

14. Что такое «персональный фол»?

1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком

2) бросок мяча со штрафной линии

3) неправильная замена игроков

4) касание мяча соперником

15. Что такое «умышленный фол»?

1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения

2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно

3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом

4) бросок мяча из-за спины защитника

16. Что такое «обоюдный фол»?

1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно

2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд

3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты

17. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?

1) начало игры

2) окончание игры

3) минутный перерыв

4) удаление игрока с поля

18. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?

1) начало игры

2) окончание игры

3) персональное замечание игроку или тренеру

4) минутный перерыв

19. Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?

1) персональное замещение

2) предупреждение игрока

3) неправильное ведение мяча

4) замена игрока

20. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой?

1) толчок игрока

2) удар игрока

3) блокировка

4) задержка игрока

21. Что означает жест судьи: кулак одной руки ударяет в ладонь другой?

1) толчок игрока

2) столкновение

3) удар по рукам

4) пробежка

22. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью?

1) неправильное ведение мяча

2) пробежка

3) замена игрока

4) штрафной бросок

23. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз?

1) неправильное ведение мяча

2) пробежка

3) замена игрока

4) штрафной бросок

24. Что означает жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулаками?

1) замена игроков

2) штрафной бросок

3) пробежка

4) обоюдный фол

25. Как вводится мяч в игру после обоюдного фола?

1) выбрасыванием мяча из-за боковой линии

2) спорным броском

3) штрафным броском

4) по усмотрению судьи

26. Что такое “пивот”?

1) штрафной бросок

2) остановка после ведения

3) шаги на месте без отрыва опорной ноги

4) бросок после ведения мяча.

Составить комплекс упражнений на выносливость

 **andron.@mail.ru**