Комитет по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга ГБПОУ «Санкт-Петербургский медицинский колледж

им.В.М.Бехтерева»

**Методическая разработка**

Практического занятия по физической культуре для учащихся

I общеобразовательного курса

Тема **«Обучение основным техническим приёмам игры в баскетбол на начальном этапе»**

Специальность34.02.01 «Сестринское дело»

 Санкт-Петербург

 2019 год.

Составитель: Маленевский В.В.

Методическая разработка утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии, рекомедована к использованию в учебном процессе и соответствует ФГОС.

Протокол № от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / /

«Согласовано»

« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г.

Методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Якуничева О.Н./

**Содержание:**

Пояснительная записка …………………………………………………………………..стр.3

Тема,цели,задачи……………………………………………………………………………стр.5

Компетенции……………………………………………………………………………………стр.5

Обоснование темы ………………………………………………………………………..стр.6

Виды контроля…………………………………………………………………………………стр.6

Карта методического оснащения……………………………………………………стр.7

Карта материально –технического оснащения……………………………..стр.7

Хронокарта………………………………………………………………………………………стр.7

Этапы планирования занятия…………………………………………………………стр.8-13

Карта самостоятельной работы студентов……………………………………стр.14

Граф логической структуры занятия……………………………………………..стр.15

Схема интегрированных связей……………………………………………………..стр.16-17

Список используемой литературы…………………………………………………стр.18

**Пояснительная записка:**

Методическая разработка составлена в соответствии с ФГОС требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности **34.02.01 «Сестринское дело»**

 Среди популярных игр с мячом баскетбол не имеет себе равных. Эта игра простая и доступная людям будь которого возраста. Использование разных элементов и упражнений дают возможность усовершенствовать свои умения и привычки.

 Баскетбол отличается работой переменной интенсивности, основное в этой работе это нагрузки максимальных ускорений и прыжков с резкими остановками. Прыгучесть и ускорения необходимы на протяжении всей игры. Основная цель игры в баскетболе содействовать формированию жизненно важных подвижных умений и привычек. Подготовка и воспитания студентов физически-здоровыми и всесторонне развитыми личностями, способных к выполнению социальных функций с выраженной индивидуальностью.

 Лучшее развитие основных мышечных групп зависит от скоростно-силовой выносливости, бега, прыгучести, координации движений, ловкости, гибкости, силы. Все эти мышечные группы мы развиваем на занятии – укрепляем и совершенствуем здоровье студентов, формируем привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями в разных формах.

 Схема интегрированных связей

 Межпредметные связи

Тема: Обучение основным техническим приёмам игры в баскетбол на начальном этапе.

Время:90 минут

Место проведения занятия :спортивный зал колледжа

Вид занятия: практика

Внеаудиторная работа:

Основы самоконтроля, пульсометрия

Знакомство с правилами игры ,историей развития баскетбола.

Цель занятия: Продолжить освоение техники выполнения ловли и передач мяча в баскетболе, обеспечить предупреждение травматизма во время занятий.

Задачи:

***Дидактические***: Развитие и совершенствование методов работы на практическом занятии по баскетболу.

***Развивающие***: Способствовать развитию быстроты, скоростно-силовых способностей и координации движений

***Воспитательные***: Способствовать воспитанию морально-волевых качеств, исполнительности, дисциплинированности, ответственности и целеустремленности при выполнении различных задач

***Оздоровительные :*** Способствовать укреплению здоровья, популяризация здорового образа жизни

Общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качества.

ОК 3. Принимать решение в стандартных и не стандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

Обоснование темы:

Специальные исследования показали высокую эффективность занятий баскетболом для разностороннего развития организма. Бег и прыжки активизируют рост тела в длину. Броски в высоко расположенную цель способствуют формированию правильной осанки передачи мяча на дальнее расстояние, борьба за мяч у щита развивают силу мышц. Под влиянием физической нагрузки, которую учащиеся получают на занятиях и соревнованиях совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких.

 Упражнения специальной физической подготовки, благодаря сопряженному воздействию, способствуют развитию координации быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и ориентировки, создавая тем самым предпосылки усвоения и совершенствования техники и тактики игры.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания.

**Виды контроля:**

1. визуальное педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;

2. хронометрирование деятельности занимающихся с целью определения затрат времени на основные виды работы;

3. пульсометрия -- для выяснения реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку;

4. изучение документальных материалов (планов, отчетов, протоколов соревнований, тестирования физической подготовленности и др.);

5. опрос в различных формах (анкетирование, интервьюирование).

**Карта методического оснащения занятия по теме : «Обучение основным техническим приёмам игры в баскетбол на начальном этапе»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Необходимое колличество | Имеется |
| 1 | Рабочая программа | 1 | + |
| 2 | Тематический план | 1 | + |
| 3 | Технологическая карта | 1 | + |
| 4 | Методическая разработка занятия | 1 | + |

**Карта материально –технического оснащения занятия:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Необходимое колличество | Имеется |
| 1 | Баскетбольные мячи | 25-30 | + |
| 2 | Секундомер | 1 | + |
| 3 | Конусы | 5-7 | + |
| 4 | Свисток | 1 | + |

**Хронокарта**

|  |  |
| --- | --- |
| Организационный момент | 2-3 минуты |
| Подготовительная часть занятия | 15-20 минут |
| Основная часть занятия | 50-60 минут |
| Заключительная часть занятия | 10-15 минут |

**Этапы планирования занятия**

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть 15-20 минут** |
| Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность студентов. | Построение, сообщение темы и задач занятия. Измерение ЧСС | 1 мин. | Уделить внимание внешнему виду студентов, наличие спортивной формы. Сообщение кратких теоретических сведений по правилам проведения и Т.Б. на занятиях |
| Подготовить организм занимающихся к предстоящей нагрузке | Строевые приемы: повороты налево, направо, кругом, перестроение из одной шеренги в 2,3,колонну по одному. | 3 мин. | Обратить внимание на четкость выполнения. |
| Содействовать увеличению подвижности в голеностопных суставах | *Ходьба и разновидности ходьбы:*  | 4 мин. | Выполнять четко, под команду преподавателя. Дистанция 2 шага |
| 1. Ходьба
 | 15 м. | Нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание. Движения рук спокойные — согнутые в локтях руки поочередно поднимаются вперед не выше уровня груди, затем отводятся назад локтями вверх, кисть примерно на уровне пояса. Голова приподнята, плечевой пояс не напряжен, живот подобран. |
| 1. Ходьба на носках, руки на пояс
 | 15 м. | Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы, пятка не касается поверхности. При этом плечи опущены, осанка непринужденная. |
|  |  |  |
|  | 1. Ходьба перекатом с пятки на носок
 | 15 м. | Постановка ноги на пятку, плавный и одновременно энергичный перекат на носок, слегка пружиня при этом и стараясь приподняться повыше. |
| 1. Ходьба в полуприседе, руки на пояс
 | 15 м. | Выполняется на полусогнутых в коленях ногах. При ходьбе в полуприседе нога ставится на переднюю часть стопы. Спину надо стараться держать прямо. |
| 1. Ходьба в полном приседе, руки на колени
 | 10 м. | Выполняется на полностью согнутых в коленях ногах. При ходьбе в полном приседе нога ставится на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. |
| 1. Прыжки в полном приседе
 | 10 м. | Выполняется на полностью согнутых в коленях ногах. Спину надо стараться держать прямо. |
| Подготовить организм занимающихся к предстоящей нагрузке. Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани подвижности в суставах рук, ног и туловища |  ***ОРУ на месте:*** | 7-10 мин. | Выполнять четко, под команду преподавателя |
| * И.п. – руки на пояс;
* наклон головы вперед;
* 2 – то же назад;
* 3 – то же вправо;
* 4 – то же влево
 | 6-8 р. | Выполнять в медленном темпе |
| * И.п. – руки на пояс;
* 1-2 – круговые движения головой влево;
* 3-4 – то же вправо.
 | 6-8 р. | Выполнять в медленном темпе |
| * И.п. – кисти к плечам;
* 1-4 – круговые движения согнутыми руками вперед;
* 5-8 – то же назад
 | 6-8 р. | Выполнять с большой амплитудой |
| * И.п. – руки в стороны;
* 1-4 – круговые движения вперед; 5-8 – то же назад.
 | 6-8 р. | Кисти сжаты в кулак. Руки в локтевом суставе не сгибать. |
| * И.п. – правая вверху;
* 1-2 – два рывковых движения прямыми руками назад;
* 3-4 – то же со сменой положения рук
 | 6-8 р. | Кисти сжаты в кулак. Руки в локтевом суставе не сгибать. |
| * И.п. – руки перед грудью;
* 1-2 – два рывковых движения согнутыми руками назад;
* 3-4 – поворот туловища влево, два рывковых движения прямыми руками назад;
* 5-8 – то же с поворот вправо
 | 6-8 р. | Кисти сжаты в кулак. Руки в локтевом суставе не сгибать. Руки держать на уровне плеч. |
| * И.п. – руки за головой, кисти в замок
* 1 – шаг правой, поворот туловища вправо;
* 2 - то же влево
 | 6-8 р. | Выполнять в медленном темпе |
| * И.п. – руки на пояс;
* – шаг правой, наклон вперед;
* – И.п.
* – Шаг левой, наклон вперед;
* 4 – И.п.
 | 6-8 р. | Касаться пальцами рук пола. Ноги в коленном суставе не сгибать |
| Подготовить организм занимающихся к предстоящей нагрузке. Развитие выносливости и координационных способностей | ***Бег и разновидности бега*:** | 5-8 мин. | Выполнять четко, под команду преподавателя |
| 1. Бег с захлестыванием голени
 | 20 м. | Пяткой касаться задней поверхности бедра. Высокая частота шагов. |
| 1. То же спиной вперед
 | 20 м. | Следить за дистанцией |
| 1. Бег с высоким поднимаем бедра
 | 20 м. | Бедро поднимать до уровня прямого угла. Высокая частота шагов. |
| 1. То же спиной вперед
 | 20 м. | Следить за дистанцией |
| 1. Бег скрестным шагом
 | 20 м. | Ноги прямые, Незначительный наклон туловища назад. Шаги короткие, наступать на переднюю часть стопы. |
| 1. Передвижения в стойке баскетболиста правым боком, руки согнуты перед собой
 | 20 м. | Ноги слегка согнуты. Имитировать передвижение баскетболиста по площадке во время игры. |
| 1. Передвижения в стойке баскетболиста левым боком, руки согнуты перед собой
 | 20 м. | Ноги слегка согнуты. Имитировать передвижение баскетболиста по площадке во время игры. |
| 1. Прыжки на правой ноге
 | 10 м. | Акцентировать внимание на длину прыжка |
| 1. Прыжки на левой ноге
 | 10 м. | Акцентировать внимание на длину прыжка |
| 1. Челночный бег
 | 3\*10 м. | Касаться пальцами рук пола. |
| 1. Бег с ускорением
 | 10 м. | Следить за частотой шагов. |
| 1. Измерение ЧСС
 | 30 с. |  |
|  **Основная часть 50-50 минут** |
| Совершенствование техники ведения мяча в движении правой, левой рукой. С изменением направления шагом и бегом | 1. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два
 | 30 с. | Дистанция 3 шага.  |
| 1. Ведение мяча шагом правой / левой рукой
 | 20 м. | Следить за техникой выполнения упражнений  |
| 1. Ведение мяча шагом правой / левой рукой с оборотом на 360˚
 | 20 м. | Выполнять ведение во время оборота.  |
| 1. Ведение мяча: 3 удара мяча обычным шагом, 3 с остановкой в полуприседе.
 | 20 м. | Следить за техникой выполнения упражнений  |
| 1. Ведение мяча в полном приседе
 | 20 м. | Следить за техникой выполнения упражнений  |
| 1. Ведение мяча бегом
 | 20 м. | Быстрый темп  |
| 1. Ведение мяча бегом с оборотами на 360˚
 | 20 м. | Выполнять ведение во время выполнения оборотов, в среднем темпе  |
| 1. Ведение мяча бегом спиной вперед
 | 20 м. | В медленном темпе  |
| 1. Ведение мяча левым / правым боком
 | 20 м. | Ведение выполнять противоположной рукой  |
| 1. Ведение мяча бегом, двойной шаг, передача мяча партнеру двумя руками от груди
 | 1 мин. | Следить за техникой выполнения упражнений  |
| Совершенствование передач на месте и в движении. Ловля мяча. | ***Выполнение упражнений в парах стоя на месте*:** | 1 | Студенты располагаются на расстоянии 5-ти метров друг от друга  |
| 1. Передачи мяча двумя руками от груди
 | 2 мин. | Следить за техникой выполнения упражнений  |
| 1. Передачи мяча двумя руками от груди с ударом о пол
 | 2 мин. | Следить за техникой выполнения упражнений  |
| 1. Передачи мяча двумя руками сверху
 | 2 мин. | Следить за техникой выполнения упражнений  |
| 1. Передачи мяча правой / левой рукой от плеча
 | 2 мин. | Следить за техникой выполнения упражнений  |
| 1. Ведение мяча бегом, двойной шаг с броском мяча в баскетбольную корзину слева / по центру / справа.
 | 10 мин. | Следить за техникой выполнения упражнений  |
| 1. Передача мяча в движении приставным шагом двумя руками от груди с броском мяча в кольцо со средней дистанции
 | 5 мин. | Следить за техникой выполнения упражнений  |
| Совершенствовать технику броска | 1. Штрафные броски
 | 10 мин. | Двумя руками от груди, одной от плеча, двумя сверху  |
| Воспитать честность. Справедливость в игре. | 1. Баскетбольные эстафеты
 | 10 мин. | Студенты распределены на 4 команды. После каждой эстафеты смена мест по кругу.  |
|  **Заключительная часть 10-15 минут** |
| Восстановление дыхания. Восстановление и переключение внимания на другие виды деятельности | 1. Измерение ЧСС
 | 30 с. |  |
| 1. Перестроение в колонну по одному
 | 30 с. | Выполнять четко, под команду преподавателя |
| 1. Ходьба
 | 30 м. | В медленно темпе |
| 1. Упражнения на восстановление дыхания
 | 2 мин. | Поднимая руки вверх, студенты выполняют вдох, опуская руки - выдох |
| 1. Перестроение в шеренгу
 | 15 с. | Выполнять четко, под команду преподавателя |
| 1. Подведение итогов, выставление оценок
 | 4 мин. |  |

**Карта самостоятельной работы освобождённых студентов от занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы работы** | **Способы выполнения** | **Вопросы контроля** |
| Тестовые задания по теме Баскетбол | Самостоятельное выполнение | Смотри приложение №1 |

**Граф логической структуры темы:**

Ведение мяча на месте и в движении

Различные виды передвижений и остановки

Упражнения на чувство мяча

Совершенствование основных технических приёмов игры в баскетбол

Подвижные игры с элементами баскетбола

Учебная игра по упрощённым правилам

**Схема интегрированных связей**

**Межпредметные связи**

 **Истоки дисциплины** **Выход дисциплины**

**Анатомия и физиология человека**

**Гигиена и экология человека**

**Совершенствование основных технических приёмов игры в баскетбол**

**ПМ.03**

**ПМ.01**

**Физика**

**Биология**

**ПМ.04**

**ОБЖ**

 **Внутрипредметные связи:**

**«Исход» «Выход»**

Спортивные игры. Баскетбол.

**Самостоятельное проведение ОРУ**

**Физическая культура**

Развитие физических качеств

**Подвижные игры**

Беговые и прыжковые упражнения

Общеразвивающие упражнения

Самоконтроль

**Список использованной литературы:**

1. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 2009.
2. Баскетбол : Учебник для институтов физической культуры // Под. Ред. Ю.М. Портнова.-М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
5. Валенский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. - М.: КноРус, 2013.Тесты по правилам игры в баскетбол.

**1. Размеры баскетбольной площадки (м):**

а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

**2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):**

а) 5; б) 6; в) 8.

**3. Диаметр центрального круга площадки (см):**

а) 300; б) 360; в) 380.

**4. Температура в зале при проведении соревнований:**

а) 5 – 30°С; б) 15 – 30°С; в) 10 – 25°С.

**5. Высота баскетбольной корзины (см):**

а) 300; б) 305; в) 307.

**6. Окружность мяча (см):**

а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.

**7. Размеры баскетбольного щита (см):**

а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.

**8. Вес мяча (г):**

а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

**9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):**

а) 4; б) 5; в) 6.

**10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):**

а) 270; б) 290; в) 275.

**11. Майки игроков должны быть пронумерованы:**

а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.

**12. В каком году появился баскетбол как игра:**

а) 1819; б) 1899; в) 1891.

**13. Кто придумал баскетбол как игру:**

а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

**14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:**

а) другим цветом номера на груди;

б) иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди;

в) иметь повязку на руке.

**15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**

а) Разрешается;

б) не разрешается;

в) разрешается под собственную ответственность.

**16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**

а) только тренер команды;

б) только главный тренер и капитан;

в) любой игрок, находящийся на площадке.

**17. Встреча в баскетболе состоит из:**

а) двух таймов по 20 минут;

б) четырех таймов по 10 минут;

в) трех таймов по 15 минут.

**18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?**

а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

**19. Победителем встречи является команда:**

а) выигравшая три четверти;

б) выигравшая вторую половину встречи;

в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

**20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:**

а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;

б) необходимо подождать 15 минут;

в) игра переносится на другой день.

**21. Как начинается игра?**

а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

**22. Запасными игроками считаются те, которые:**

а) сидят на скамейке запасных;

б) выходят на замену;

в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

**23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?**

а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

**24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**

а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

**25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?**

а) В каждой четверти по одному;

б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;

в) два за игру.

**26. Длительность тайм-аутов (с):**

а) 30; б) 45; в) 60.

**27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:**

а) уйти с неё;

б) подойти к тренеру;

в) подойти к своей скамейке запасных.

**28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:**

а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.

**29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?**

а) Автоматически выбывает из игры;

б) продолжает играть;

в) может замениться, если хочет.

**30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?**

а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;

б) продолжает играть;

в) выполняется один штрафной бросок.

**31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?**

а) Игра продолжается до разницы в два мяча;

б) назначается дополнительный период в пять минут;

в) матч переигрывается на следующий день.

**32. Как начинается вторая четверть?**

а) Спорным броском;

б) вводом мяча из-за лицевой линии;

в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.

**33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):**

а) 5; б) 10; в) 15.

**34. Смена корзин происходит:**

а) после каждой четверти;

б) не происходит;

в) после второй четверти.

**35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:**

а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.

**36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):**

а) 5,6; б) 5,8; в) 6.

**37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?**

а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.

**38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:**

а) 30; б) 28; в) 24.

**39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?**

а) 10; б) 20; в) 30.

**40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?**

а) 8; б) 10; в) 12.

**41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?**

а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

**42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):**

а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.

**43. Диаметр баскетбольной корзины (см):**

а) 40; б) 45; в) 50.

**44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?**

а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.

**45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:**

а) один; б) два; в) три.

**46. Игрок нападающей команды не должен находится в зоне под корзиной более (с):**

а) 5; б) 4; в) 3.

**47. При опеке игрока , контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:**

а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.

**48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:**

а) любым игроком;

б) только игроком, против которого нарушили правила;

в) тем, кого назначит тренер.

**49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:**

а) соперниками игрока, выполняющего бросок;

б) партнерами игрока, выполняющего броски;

в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.

**50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:**

а) одно очко;

б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);

в) три очка.

**51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:**



а) толчок игрока;

б) фол в атаке;

в) удар игрока.

**52. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:**



а) три очка;

б) трехочковый бросок;

в) нарушение правил трёх секунд.

**53. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:**



а) технический фол;

б) минутный перерыв;

в) замену игрока.

**54. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:**



а) технический фол;

б) минутный перерыв;

в) неправильную игру руками.

**55. Этот жест судьи означает:**



а) фол номеру 7;

б) до конца игры осталось 7 секунд;

в) счет 5:2.

**56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:**



а) пробежку игрока;

б) замену игрока;

в) прокат мяча.

**57. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:**



а) толчок игрока;

б) блокировку игрока;

в) замену игрока.

**58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:**



а) 2 очка;

б) спорный мяч;

в) мертвый мяч.

**59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:**



а) три секунды;

б) три очка;

в) три штрафных броска.

**60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:**



а) пробежку игрока;

б) замену игрока;

в) блокировку игрока.

 **Эталоны ответов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Номер теста*** | *Вариант ответа* | ***Номер теста*** | *Вариант ответа* | ***Номер теста*** | *Вариант ответа* | ***Номер теста*** | *Вариант ответа* |
| **1** | б | **16** | б | **31** | б | **46** | в |
| **2** | а | **17** | б | **32** | в | **47** | б |
| **3** | б | **18** | б | **33** | б | **48** | а |
| **4** | в | **19** | в | **34** | в | **49** | а |
| **5** | б | **20** | б | **35** | б | **50** | б |
| **6** | в | **21** | в | **36** | б | **51** | б |
| **7** | в | **22** | а | **37** | в | **52** | в |
| **8** | в | **23** | в | **38** | в | **53** | б |
| **9** | б | **24** | б | **39** | б | **54** | а |
| **10** | б | **25** | б | **40** | а | **55** | а |
| **11** | б | **26** | в | **41** | в | **56** | а |
| **12** | в | **27** | в | **42** | а | **57** | б |
| **13** | в | **28** | б | **43** | б | **58** | б |
| **14** | б | **29** | а | **44** | б | **59** | б |
| **15** | а | **30** | а | **45** | а | **60** | б |

**Оценка знаний.**

|  |  |
| --- | --- |
| *Диапазон правильных ответов* | *Оценка* |
| 1 – 6 | 1 |
| 7 – 12 | 2 |
| 13 – 18 | 3 |
| 19 – 24 | 4 |
| 25 – 30 | 5 |
| 31 – 36 | 6 |
| 37 – 42 | 7 |
| 43 – 48 | 8 |
| 49 – 54 | 9 |
| 55 – 60 | 10 |