

Дисциплина физическая культура
группы Э-11
Дата 29.01.24
Тема: Баскетбол

Задание № 1: Используя различные источники информации по данной теме, пройдите тест.

Технические действия в баскетболе

1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек.
- б) 10 человек.
- в) 12 человек.

2. В игре баскетболист часто перемещается боком приставными шагами. Эти шаги выполняются ...

- а) подпрыгиванием;
- б) как бы скольжением;
- в) переступанием.

3. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

- а) Ступни расставлены на ширину плеч.
- б) Одна нога выставлена вперед.
- в) Ноги выпрямлены в коленях.
- г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.

4. Нельзя делать передачу партнеру, если он ...

- а) находится позади вас;
- б) находится далеко от вас;
- в) не смотрит на вас;
- г) «оторвался» от соперника.

5. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?

- а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.
- б) Ловля на прямые руки.
- в) Ловля мяча на уровне груди.
- г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.

6. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является ...

- а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;
- б) ведение мяча толчком руки;
- в) мягкая встреча мяча с рукой.

Задание №2

Таблица №1

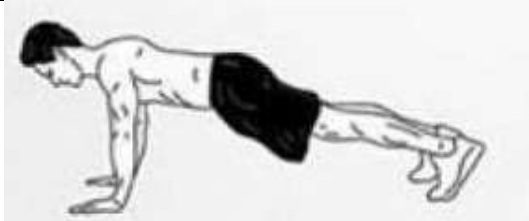

«Таблицу заполнять на отдельном листке в тетради или на листке А-4 (можно начертить самостоятельно от руки)»

Не терять.

(За контрольные упражнения студенты получают дополнительные оценки в журнал, при выполнении и выборочном контроле.)

Студенты, имеющие освобождения от физической культуры, это задание не делают, если есть медицинские противопоказания.

Все остальные студенты выполняют задание в полном объеме.

Ф.И.О. студента, группа		
число	Контрольные, тестовые упражнения	результат
	 Выполнить упражнение «рабочая планка» за 1 минуту 	Записать свой результат Количество раз.