1. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

1. Когда рекомендуется принимать душ при тренировочных занятиях?

1. До занятий.
2. После занятий.
3. До и после занятий.
4. Во время тренировки.

2. Какой должна быть одежда спортсмена?

1. Соответствовать размеру спортсмена.
2. Обтягивающей и лёгкой.
3. Тёплой и свободной.
4. Повседневной.

3. Какой должна быть обувь спортсмена?

1. Больше на 1-2 размер.
2. Меньше на 1-2 размера.
3. Разношенной.
4. Специальной по видам спорта.

4. Что необходимо для предупреждения травм?

1. Поплясать.
2. Сделать заминку.
3. Сделать разминку.
4. Хорошо поесть.

5. Что делать с одеждой и обувью после тренировки?

1. Выбросить.
2. Поменять.
3. Заштопать.
4. Постирать и проветрить.

2. Требования по технике безопасности на занятиях по баскетболу.

1. Кто допускается до занятий?

1. Умеющие играть.
2. Самые быстрые и ловкие.
3. Дружные компании.
4. Прошедшие медицинский осмотр.

2. Что должны делать обучающиеся до занятий?

1. Красиво одеться.
2. Одеть как можно больше украшений.
3. Подготовить инвентарь.
4. Что хочет.

3. Что должны делать обучающиеся при ведении мяча?

1. Выполнять движение мяча с поднятой головой.
2. Вести мяч в то место, где больше всего соперников.
3. Вести мяч в то место, где больше всего партнёров.
4. Как можно скорее избавиться от мяча.

4. Что должны делать обучающиеся при передаче мяча?

1. Как можно сильнее сделать передачу.
2. Убедиться, что партнер готов к приему мяча.
3. Отдать передачу не глядя.
4. Взять мяч в руки и крепко его держать.

5. Что должны делать обучающиеся во время игры?

1. Хватать соперника владеющего мячом, задерживать их продвижение.
2. Толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам.
3. По свистку прекращать игровые действия.
4. Во время бросков и передач дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами.

3. Краткие правила игры в баскетбол.

1. Как начинается дополнительный период?

1. Ввод мяча из-за лицевой.
2. Ввод мяча из-за боковой.
3. Ввод мяча от центральной линии.
4. Ввод мяча в центре поля.

2. Какое максимальное количество очков можно набрать за атаку?

1. 2.
2. 3.
3. 4.
4. 6.

3. В течение какого времени игрок с мячом должен начать игру?

1. 3 сек.
2. 5 сек.
3. 8 сек.
4. 24 сек.

4. При обоюдном фоле, зафиксированном после окончания времени 3 периода, какой команде отдаётся мяч?

1. Команде которая первая вышла на площадку.
2. Разыгрывается спорный мяч.
3. Команде которая первая начинала игру.
4. Команде у которой очередное право ввода мяча.

5. Когда назначается штрафной бросок?

1. Если персональный фол был совершен по отношению к игроку, попавшему из-за трёх очковой зоны.
2. Если персональный фол был совершен по отношению к игроку, делавшему бросок по кольцу.
3. Если команда чей игрок совершил фол, в четверти набрала пять и более фолов.
4. При фиксации умышленного или дисциплинарного фолов.