

Директор школы



Контрольно-измерительные, оценочные, методические, дидактические и другие материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Оранжевый мяч»

Контрольные испытания по общей физической подготовке

№	Контрольные испытания	Количество выполнений			
		мальчики		девочки	
		9-10	11-12	9-10	11-12
1	Бег 30 м. (с)	5,1-6,5	4,9-5,8	5,2-6,5	5,0-6,0
2	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,6-9,5	8,3-9,0	9,1-10,4	8,8-9,6
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160-185	165-200	155-170	155-190
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	30-40	36-46	26-36	30-40

Контрольные испытания по технико-тактической подготовке

№	Контрольные испытания	Количество выполнений			
		юноши		девушки	
		9-10	11-12	9-10	11-12
1	Броски в движении после ведения (из 5 раз)	2-3	4-5	2-3	4-5
2	Передача мяча с отскоком об стенку (количество раз за 30 сек.)	15-18	18-20	10-15	15-20
3	Штрафные броски (из 10 раз)	4-5	6-8	4-5	6-8

Тест на знание теоретической части игры

1. Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке?
а) 4; **б) 5;** в) 6.
2. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?
а) 0; **б) 1;** в) 2; г) 3.
3. Сколько шагов можно сделать с мячом с места?
а) 1; б) 2; в) не ограничено; г) 0.
4. Ведение выполняется) одной рукой;
б) поочередно двумя руками;
в) одновременно двумя руками.
5. Что называется зоной нападения?
а) половина поля под кольцом соперника;
б) половина поля под своим кольцом; в) центральная часть поля;
г) место за пределами площадки у судейского столика.
6. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:
а) опорная нога не была оторвана от пола; **б) опорная нога была оторвана от пола;**
в) не важно отрывалась ли опорная нога.
7. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах? а) Разрешается;
б) не разрешается;
в) разрешается под собственную ответственность.
8. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:
а) только тренер команды;
б) только главный тренер и капитан;
в) любой игрок, находящийся на площадке.
9. Встреча в баскетболе состоит из:
а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут.
10. Победителем встречи является команда:
а) выигравшая три четверти;
б) выигравшая вторую половину встречи;
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.
11. 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.

12. Как начинается игра?

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

13. Запасными игроками считаются те, которые: а) сидят на скамейке запасных;

б) выходят на замену;

в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

14. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

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

15. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

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

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
11-15 баллов	6-10 баллов	до 5 баллов