**Департамент образования Орловской области**

**Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Орловской области**

**«Болховский педагогический колледж»**

**(БПОУ ОО «Болховский педагогический колледж»)**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом БПОУ ОО «Болховский педагогический колледж»

Протокол №1 от 29.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БПОУ ОО

«Болховский педагогический колледж»

Приказ № 62/16-У от 31.08.2023г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В. И. Габитов

РАССМОТРЕНО

ПЦК дополнительного образования

Протокол №1 от 29.08.2023г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. Г. Абрамочкин

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**кружок «Мини-футбол»**

Возраст обучающихся: 15-20лет.

Срок реализации:1 год.

Автор- составитель:

Абрамочкин Николай Геннадьевич,

педагог дополнительного образования

**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка | 3 |
|  | Календарный учебный график | 7 |
|  | Содержание программы (учебный план, содержание учебного плана) | 8 |
|  | Планируемые результаты | 11 |
|  | Условия реализации программы | 12 |
|  | Формы аттестации | 15 |
|  | Оценочные материалы | 17 |
|  | Список используемой литературы | 18 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Статистические данные последних лет фиксируют высокую заболеваемость подросткового населения. Анализ показал, что это обусловлено ухудшением социально-экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, снижением уровня здоровья обучающихся, наследственностью. У современных подростков не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни.

Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у обучающегося сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого, по словам, состоит в приобщении к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. По мнению ученых, основы физического и психического здоровья закладываются у обучающихся. Ведь именно в этот период человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на данном этапе сформировать у подростков базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, развитие физические качества, необходимые для овладения игрой мини-футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

**Актуальность программы** заключается в том, что в колледже обучаются юноши и девушки, обладающие спортивными способностями, которые любят заниматься физической культурой и спортом. Занятие мини-футболом является весьма действенным методом эстетического, морального, физического и духовного воспитания. В процессе занятий прививаются навыки здорового образа жизни, приобретаются теоретические знания в области физической культуры, в том числе мини-футбола, развиваются двигательные умения и навыки, воспитываются потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, выполнять технические приемы мини-футбола, воспитываются нравственные и волевые качества. Для того чтобы занимающиеся имели оздоровительный эффект, овладели технико-тактическими приемами игры, знали основы судейства, выполняли требования по физической подготовке в соответствии с возрастом и, вследствие чего, научились играть в мини-футбол, разработана программа кружка «Мини-футбол».

**Новизна программы** заключается в учете специфики дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться мини-футболом с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Особенность модифицированной программы в том, что в ней дано общее представление о методах и системах тренировки, отражены особенности технического исполнения элементов и упражнений в мини-футболе. Данные методические указания лежат в основе использования комплексов упражнений на учебных занятиях обучающихся кружка «мини-футбол», в тренировочном процессе сборной команды колледжа по мини-футболу.

**Адресат программы** – обучающиеся15-20 лет. Период программы позволяет планомерно работать с обучающимися разного возраста, объединяя их по физическим данным и уровню подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости свободного времени у обучающихся, пробуждает интерес к спорту. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапа подготовки.

**Общий объём программы** - 72 часа.

**Срок освоения программы -** 1 год.

**Форма обучения** – очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

**Режим занятий.**

Программа предназначена для обучающихся 1-4 курсов.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится начиная с сентября до мая текущего года.

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

Организация образовательного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Время, отведенное на обучение, составляет 72 часа в год из расчёта 2 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Занятия проводятся один раз в неделю по два часа в день согласно расписания.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется пе­дагогом в зависимости от условий деятельности объединения.

**Цель программы:** удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом посредством приобщения к регулярным занятиям мини-футболом, подготовка спортивного резерва.

Достижение цели обеспечивается решением **основных задач**, направленных на:

-содействие гармоничному развитию личности;

-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у обучающихся;

-привитие навыков здорового образа жизни;

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

-обучение двигательным навыкам и умениям;

-приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;

-умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;

-играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности кружок «Мини-футбол» в своей деятельности руководствуется:

* Конституцией РФ,
* Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации»,
* законодательством Российской Федерации,
* нормативными правовыми актами Министерства образования и науки РФ,
* Приказом Министерства Просвещения РФ от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Уставом БПОУ ОО «Болховский педагогический колледж».

**2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Учебный год начинается 1 сентября.

Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель.

Занятия начинаются не ранее 1500

Занятия заканчиваются не позднее 2000

Занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному приказом директора.

**Распределение учебной нагрузки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **72** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | **72** |
| в том числе: |  |
| Теоретические занятия | **2** |
| Практические занятия | **68** |
| Итоговое занятие, сдача нормативов | **2** |

1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |  |
| 1. | Основы знаний | 2 | 2 | - |  |
| 2. | Технико – тактические приемы | 68 | - | 68 |  |
| 7. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | тестирование |
| **Итого:** | | **72** | **2** | **70** |  |

**Содержание учебного плана**

**I. Основы знаний**

- Правило поведения в спортивном зале, на тренировках по мини - футболу.

- Спорт одно из средств развития личности, средство повышения работоспособности. Проведение разминки с группой товарищей.

- Правило поведения в спортивном зале, на тренировках по мини - футболу.

- Контроль тренировочных нагрузок по ЧСС.

**II. Технико-тактические приемы**

**1.** . **Техника игры вратаря**

- Ловля катящихся и низко летящих мячей

- Ловля полувысоких мячей.

- Ловля высоко летящих мячей.

- Отбивание мяча кулаком

- Отбивание мяча двумя руками.

- Отбивание мяча ногой.

- Ловля низких, полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

- Вбрасывание мяча.

**2. Удары по мячу ногами**

- Внутренней стороной стопы.

- Удары серединой подъема

- Удар носком.

- Удар внутренней частью подъёма.

- Удары внешней частью подъёма.

- Удар пяткой.

- Резаный удар внешней частью подъёма.

- Удары с полулёта.

- Удары с лёта.

**3. Остановка мяча**

- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

- Остановка катящегося мяча подошвой.

- Остановка внутренней стороной стопы.

**4. Удары по мячу головой**

- Удары по мяч головой с места.

- Удары по мяч головой в прыжке.

- Удары головой – удар в броске.

- Удары боковой частью головы.

**5 Ведение мяча.**

**6. Обманные движения**

**7.Отбор мяча**

- Отбор мяча толчком.

- Отбор мяча подкатом.

**8.Обработки мяча**

- Обработка мяча, остановка, передача.

**9.Обманные действия.**

- Применение финтов.

**10.Обводка соперника.**

- Ведение мяча обводка соперника.

11. **Система игры в защите.**

**-** Защитные действия.

**12. Тактические особенности мини-футбола.**

**-** Открывание.

**-** Закрывание.

**-** Ведение и обводка.

**-** Удары по воротам.

**-** Диагональные и поперечные передачи.

**13. Тактические комбинации.**

**-** Стенка.

**-** Тактика игры вратаря.

**14. Жонглирование в парах, тройках**

**-** Жонглирование головой, ногой, на колене.

**III. Раздел. Сдача нормативов**

**1. По специальной подготовке**

**-** Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз.

**-** Жонглирование мяча головой, раз.

**-** Бег, 30 м с ведением мяча, с.

**-** Ведение мяча по «восьмерке», с.

**-** Комплексный тест, с.

**-** Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий.

**2. Сдача нормативов по физической подготовке**

**-** Бег 30 м с высокого старта, с. Челночный бег, 3\*10 м, с. Прыжок в длину с места, см. Метание набивного мяча (1 кг), м.

**-** Бег 300 м, с. Подтягивание из виса на перекладине, раз. Отжимания из упора на пол

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Обучающиеся должны знать:**

-об особенностях зарождения, истории мини-футбола;

-о физических качествах и правилах их тестирования;

-основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

-знать основы судейств.

**Обучающиеся должны уметь:**

-выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

-владеть тактика – техническими приемами мини-футбола;

-уметь организовывать самостоятельные занятия мини-футболом, а также с группой товарищей;

-организовывать и проводить соревнования по мини-футболу.

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**5.1 Материально-техническое обеспечение**

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции мини-футбола является наличие мини-футбольного поля 30х60м. с простейшим подсобным оборудованием и спортивный зал размером 12х24м.

Для проведения занятий в кружке мини-футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Ворота мини-футбольные с сетками | 2 штуки |
| 2. | Мячи мини-футбольные | 15 штук |
| 3. | Гимнастическая стенка | 6-8 пролетов |
| 4. | Гимнастические скамейки | 3-4 штуки |
| 5. | Гимнастические маты | 10 штук |
| 6. | Скакалки | 30 штук |
| 7. | Мячи набивные (масса 1 кг) | 25 штук |
| 8. | Стойки для обводки | 25 штук |
| 9. | Гантели различной тяжести | 20 штук |
| 10. | Резиновые амортизаторы | 25 штук |
| 11. | Насос со штуцером | 1 штука |

**5.2 Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, организующий работу по дисциплине «Мини-футбол», создает все необходимые условия для соблюдения норм правил по охране труда, техники безопасности, СанПиНов, пожарной безопасности, сохранения здоровья обучающихся при проведении кружка. Педагог дополнительного образования работает на основе рабочие программы.

**5.3 Методическое обеспечение**

**Методы обучения:**

Практические:

- разучивание по частям;

- разучивание в целом;

- игровой;

- соревновательный.

  Методы использования слова:

  - рассказ;

  - описание;

  - объяснение;

  -  беседа;

  - разбор;

  - задание;

  - указание;

  - оценка;

  - команда;

  - подсчет.

Методы наглядного восприятия:

   - показ;

   - демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);

**Способы выполнения упражнений:**одновременный, поточный, поочередный.

**Методы организации занятий:**фронтальный, групповой, индивидуальный.

1. **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Основными формами подведения итогов по программе является текущий контроль, проведение итоговой аттестации обучающихся, в соответствии с локальным актом - положением, устанавливающим порядок и формы проведения, систему оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Аттестация проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам обучения;

- соответствия организации образовательного процесса по реализации программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программы.

Отслеживание результативности осуществляется в форме наблюдения, результатов участия в подготовке и проведения различных соревнований, что отражается в таблицах.

При этом проводятся:

- входная диагностика, организуемая в начале обучения (проводится с целью определения уровня развития и подготовки обучающихся);

- текущая диагностика по завершении занятия, темы, раздела (проводится с целью определения степени усвоения учебного материала);

- промежуточная, проводимая по окончании учебного года с целью определения результатов обучения;

- итоговая, проводимая по завершении изучения курса программы с целью определения изменения уровня развития обучающихся.

Программой предусмотрены наблюдение и контроль за ее выполнением, развитием личности обучающихся, осуществляемые в ходе проведения анкетирования и диагностики. Результаты диагностики, анкетные данные позволяют корректировать образовательный процесс, лучше узнать обучающихся, проанализировать межличностные отношения, выбрать эффективные направления деятельности по сплочению коллектива, пробудить у обучающихся желание прийти на помощь друг другу.

Педагогический мониторинг включает в себя традиционные формы контроля (текущий, тематический, итоговый), диагностику спортивных способностей; характеристику уровня спортивной активности обучающихся.

Методами мониторинга являются анкетирование, рефлексия, интервьюирование, тестирование, наблюдение, социометрия.

На начальном этапе обучения программой предусмотрено выявление интересов, склонностей, потребностей каждого обучающегося, уровень мотивации, спортивной активности. В конце учебного года проводится повторная диагностика с использованием вышеуказанных методик с целью отслеживания динамики развития личности обучающегося.

**Формы аттестации обучающихся:**

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования районного и городского масштабов.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

1. **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Диагностическая карта мониторинга результатов обучения по дополнительной образовательной программе**

Педагог: **Абрамочкин Н.Г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, имя  обучающегося | Теоретическая  подготовка | | | Практическая  подготовка | | |
|  |  | Начало учебного года | полугодие | Конец учебного года | Начало учебного года | полугодие | Конец учебного года |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |

Протокол результатов аттестации обучающихся за учебный год

Педагог: **Абрамочкин Н.Г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | Год  обучения | Результат  аттестации |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  |
| 8 |  |  |  |

Всего аттестовано \_\_\_\_\_\_ обучающихся.

Из них по результатам аттестации:

высокий уровень \_\_ чел.;

средний уровень \_\_\_\_\_ чел.;

низкий уровень \_\_\_ чел.

**8.СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1.С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев Мини-футбол в школе. М.: Советский спорт, 2016.

2.А.В. Антипов, В.Г. Губов «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2012 г.

3.М.М. Богин Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2015.

4.С. В. Голомазов, П. Г. Чирва  «Теория и практика футбол» 2016 г

5.К.Р. Гриндлер и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2010.

6.К.Р. Гриндлер и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2010.

7.А.П. Лаптев Юный футболист: Учеб.пособие для тренеров / Под ред.

8.А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

9.А.В. Чанади  Футбол. Техника. – М.: ФиС, 20 18.

10.А.В. Чанади Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 2018.

11.Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Тестовые задания**

**Вариант №1**

Выполнить тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно - сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков

б. четырех игроков

в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

а. гандбол

б. лапта

в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра

б. гимнастике

в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 м

б. 7м

в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.

а. открытый

б. закрытый с вывихом

в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

11. Страной - родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

**Вариант №2**

Выполнить тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

а. быстротой

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

а. мяч засчитан

б. мяч не засчитан

в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

а. голеностопе, коленном суставе

б. бедре, стопе, голени

в. голени

5. К подвижным играм относятся:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

а. боксом

б. стайерским бегом

в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

а. окунуть пострадавшего в холодную воду

б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце

в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

а. Лейк - Плесиде

б. Солт – Лейк - Сити

в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16 - 17 лет должны пройти не более:

а. 30 км

б. 20км

в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

а. 776 г.до н.э.

б. 876 г..до н.э.

в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

а. батут

б. конь

в. кольцо

14. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

а. артериям

б. капиллярам

в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

а. Хуан Антонио Самаранчу

б. Пьеру Де Кубертену

в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 см

б. 220 см

в. 263 см

**Вариант №3**

Выполнить тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет……. Цвет.

а. красный

б. синий

в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за …….. до тренировки.

а. за 4 часа

б. за 30 мин

в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

а. 20 х 12 м

б. 28 х 15 м

в. 26 х 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 м

б. 220 м

в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в …. году.

а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала …….. золотых медалей.

а. 22

б. 5

в. 30

11. В баскетболе играют ….. периодов и …. минут.

а. 2х15 мин

б. 4х10 мин

в. 3х30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а. 3-5 дней

б. 5-7 дней

в. 15-20 дней

13. Прием анаболитических препаратов …… естественное развитие организма.

а. нарушает

б. стимулирует

в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а. затылком, ягодицами, пятками

б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а. двойной длине стадиона

б. 200 м

в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м

в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

в. синий, черный, красный, желтый, зеленый

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500 - 600 г

б. 100 - 200 г

в. 900 - 950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

**Вариант №4**

Выполнить тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

а. сколиозу

б. головной боли

в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

а. локтевой, лучезапястный сустав

б. плечевой, локтевой сустав

в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

а. рывке штанги

б. спринтерском беге

в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

а. наложить шину

б. наложить шину и повязку

в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

а. спринтерский бег

б. стайерский бег

в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

а. булава

б. скакалка

в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при …… кровотечении.

а. артериальном

б. венозном

в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

а. беге

б. толкании ядра

в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является……перелом.

а. закрытый

б. открытый

в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. белки

б. жиры

в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

а. спортивной гимнастике

б. керлинге

в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

а. боксе

б. стайерском беге

в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

а. батут

б. конь

в. Перекладина