

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН «АВРОРА»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании экспертного совета
ГАОУ ДО ЦРТ «Аврора»

пр. № 8 от 20.11.20

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГАОУ ДО ЦРТ «Аврора»

А.М.Сайгафаров

приказ № 30 от 20.11.20

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

«Физическая культура»
(онлайн видеокурсы)

Место реализации: ГАОУ ДО ЦРТ «Аврора»

Срок реализации: 21 день/ 21 час

Возраст обучающихся: 15 – 16 лет

Автор программы:

Костарев А.Ю. – Доктор
пед. наук, профессор,
директор ИФК и ЗЧ,
БГПУ им. М.Акмиллы

Содержание

Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план видеокурса	5
3. Содержание программы	6
4. Методическое обеспечение	7
5. Диагностика результативности	8
Список использованной литературы	8

Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования по предмету «Физическая культура» относится к программам социально-педагогической направленности. Она даёт возможность в пределах процесса обучения физической культуры способствовать адаптации учащихся в современном обществе, расширению кругозора, пополнения знаний в сфере личных интересов. В связи с этим составление образовательной программы онлайн в ГАОУДО «Центр Развития Талантов «Аврора» по предмету «Физическая культура» является достаточно актуальным.

Онлайн видеокурс по предмету «Физическая культура» представляет собой 15 видеоуроков длительностью не более 20 минут каждый. После каждого урока даются вопросы в формате тестов. Для уточнения понимания содержания видеоурока. Всего на курсе **15 онлайн видеоуроков**.

Цель программы:

Создание условий для профориентации и развития общего кругозора учащихся. Цели видеокурса по **физической культуре** следующие:

- популяризация в школе целостного представления о физической культуре как важном факторе формирования всесторонней личности;
- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в постоянном физическом самосовершенствовании;
- расширение теоретических знаний и двигательного опыта физкультурно-спортивной деятельности, привитие практических умений организации и проведении самостоятельных форм занятий по физической культурой;
- выявление и поощрение наиболее подготовленных школьников, добившихся высоких результатов в развитии физической культуры.

Эти цели достигаются благодаря решению следующих **задач**:

- индивидуальную работу с учащимися по совершенствованию физических качеств и технической подготовки по лёгкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу, флорболлу и гимнастике;
- индивидуальную работу с учащимися по теоретической части олимпиады – тестирование знаний в области теории физической культуры и спорта в открытой и закрытой формах;
- самостоятельную работу учащихся по решению тестов в области теории физической культуры и спорта (домашние задания).

Объём программы: 15 видеоуроков

Планируемые результаты обучения:

- формирование банка, технологии и программ для ранней диагностики способных и одаренных детей;
- подготовка победителей и призеров Всероссийской олимпиады по физической культуре среди школьников;
- обеспечение, участие в различных конкурсах, научных конференциях, творческих выставках всех уровней.

В результате освоения программы слушатель должен

ЗНАТЬ:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

УМЕТЬ:

- составлять и выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

ВЛАДЕТЬ:

- основными методами и приёмами развития физических качеств;
- навыками выполнения упражнений повышенного уровня сложности.

2. Учебно-тематический план видеокурса

№	Раздел модуля	Темы видеоуроков	Время	Инвентарь
1	Разминка перед соревнованиями	Видеоурок № 1: Подготовка организма к нагрузке. Видеоурок № 2: Специально беговые упражнения.	8 мин 5 мин	Свисток, секундомер
2	Общая физическая подготовка	Видеоурок № 3: Специально силовые упражнения. Упражнения для развития физических качеств.	14мин	Свисток, секундомер, скакалки, гимнастические маты, гимнастические скамейки
3	Баскетбол	Видеоурок № 4: Введение, ловля и передача мяча. Видеоурок № 5: Броски мяча в корзину. Ведение мяча и броски. Видеоурок № 6: Эстафеты.	7 мин 8 мин 13мин	Баскетбольные мячи, фишки, баскетбольная корзина, гимнастические маты
4	Волейбол	Видеоурок № 7: Передача и прием мяча. Подача мяча.	11мин	Волейбольные мячи
5	Футбол	Видеоурок № 8: Передача, ведение мяча. Видеоурок № 9: Удары по воротам.	9 мин 4 мин	Футбольные мячи, футбольные ворота, фишки.

		Видеоурок № 10: Эстафеты.	8 мин	
6	Флорбол	Видеоурок № 11: Ведение мяча. Видеоурок № 12: Удары и ведение. Видеоурок № 13: Эстафеты.	4 мин 4 мин 11 мин	Клюшки для флорбола, мячи для флорбола, фишки, футбольные ворота.
7	Гимнастика	Видеоурок № 14: Элементы: «Равновесие» и кувырки. Повороты на одной ноге. Повороты в воздухе. Прыжки. Видеоурок № 15: Перевороты. Элементы сложности. Элемент «Мост» Элементы соединения.	19 мин 12 мин	Гимнастические маты

3. Содержание программы

Модуль № 1. Разминка перед соревнованиями.

Модуль № 2. Общая физическая подготовка.

Модуль № 3. Баскетбол.

Модуль № 4. Волейбол.

Модуль № 5. Футбол

Модуль № 6. Флорбол.

Модуль № 7. Гимнастика.

4. Методическое обеспечение

Выбор методов и форм для реализации настоящей программы обучения определяется:

- Наличием специальной методической литературы по физической культуре.
- Возможностью повышения профессионального мастерства: участие в методических объединениях, семинарах, конкурсах; прохождение курсов повышения квалификации.
- Разработка собственных методических пособий (сборник задач, упражнений), дидактического и раздаточного материала.

Методическое обеспечение по «Физической культуре» включает в себя дидактические принципы, методы, техническое оснащение, организационные формы работы, формы подведения итогов.

Дидактические принципы:

Принцип наглядности, поскольку психофизическое развитие обучающихся 15 – 16 лет характеризуется конкретно-образным мышлением. Следовательно, обучающиеся способны полностью усвоить материал при осуществлении практической деятельности с применением практических упражнений, учебно-наглядных пособий. Большое внимание также уделяется принципам доступности и посильности в обучение, связи теории с практикой, прочности овладения знаниями и умениями. Каждое занятие включает в себя элементы теории, практики, демонстрацию выполненного задания. Наиболее предпочитаемые формы организации занятий – групповые и индивидуальные.

Формы подведения итогов:

- Участие в городских, окружных, региональных, всероссийских, международных олимпиадах и конкурсах, выставках и фестивалях.

Методы организации учебно-познавательной деятельности:
словесные, наглядные и практические методы обучения.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: познавательные игры, учебные дискуссии и др.

Методы контроля обучения:

Устный (предварительный, текущий, тематический, итоговый), практические задания и самоконтроль обучающихся.

Дидактическое обеспечение программы:

- Учебно-методическая литература;
- Презентации;
- Цифровые образовательные ресурсы;

-Развивающие и диагностические приемы: эвристические вопросы, тесты, упражнения, творческие задания, игры, ребусы, конкурсы, сценарии.

Материально-техническое обеспечение:

При подготовке учащихся к олимпиаде по физической культуре необходим чистый спортивный зал, спортивный инвентарь, учебный кабинет, учебная, научная и методическая литература (словари, справочники, познавательная литература), персональный компьютер или компьютерный класс, возможность выхода в интернет, сборники тестов.

5. Диагностика результативности

Урок 1.

Задания для проверки усвоения.

1. Время празднования Игры Олимпиады ?

- 1) Зависит от решения МОК
- 2) В течение первого года празднуемой Олимпиады
- 3) В течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады
- 4) В течение последнего года празднуемой Олимпиады

2. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в ...

- 1) 1923 г
- 2) 1924 г
- 3) 1925 г
- 4) 1926 г

3. В зимних Олимпийских играх спортсмены СССР дебютировали в...

- 1) 1952 г. на VI играх в Осло (Норвегия)
- 2) 1952 г. на XV Играх в Хельсинки (Финляндия)
- 3) 1956 г. на VII играх в Кортина д'Ампеццо (Италия)
- 4) 1956 г. на XVI Играх в Мельбурне (Австралия)

4. Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем ...

- 1) Пьера де Кубертена
- 2) Людвиг Гутмана
- 3) Алексея Бутовского
- 4) Жака Рогге

5. Не является олимпийским видом спорта ...

- 1) Бадминтон
- 2) Конный спорт
- 3) Регби
- 4) Тхэквондо

6. Большее число побед на ЧМ по футболу имеет ...

- 1) Аргентина
- 2) Бразилия
- 3) Германия
- 4) Италия

7. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – Чемпионы мира в ...

- 1) Легкой атлетике
- 2) Теннисе
- 3) Лыжных гонках
- 4) Биатлоне

8. Под физическим развитием понимается...

- 1) Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия
- 2) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
- 3) Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни
- 4) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

9. Какого средства физического воспитания в классической теории физического воспитания не существует:

- 1) Физическое упражнение
- 2) Гигиенические средства
- 3) Фармакологические средства
- 4) Природные факторы

10. Какой метод не входит в состав специфических методов физического воспитания?

- 1) Соревновательный
- 2) Словесный
- 3) Игровой
- 4) Метод строго регламентированного упражнения

Домашнее задание снять на видео выполнение разминки перед соревнованиями.

Урок 2.

Задания для проверки усвоения.

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?
 - 1) 776 г. до н.э
 - 2) 888 г.
 - 3) 1896 г.
 - 4) 1912 г.
2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?
 - 1) Гепарда
 - 2) Кенгуру
 - 3) Страуса
 - 4) Гончей собаки
3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:
 - 1) Бег
 - 2) Прыжки
 - 3) Поднятие тяжестей
 - 4) Метание
4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?
 - 1) Ходьба
 - 2) Вертикальные прыжки
 - 3) Метания
 - 4) Горизонтальные прыжки
5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?
 - 1) Пастухи
 - 2) Плотники
 - 3) Кузнецы
 - 4) Мельники
6. Протяженность марафонской дистанции:
 - 1) 37 км 100 м
 - 2) 42 км 195 м
 - 3) 50 км 170 м
 - 4) 54 км 230 м
7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?
 - 1) 14-16С
 - 2) 18-20С

3) 20-22С

4) 23-25С

8. Вес ядра для женщин -

1) 4 кг

2) 4,5 кг

3) 5 кг

4) 7 кг

9. Диаметр сектора для метания диска –

1) 100 см

2) 150 см

3) 200 см

4) 250 см

10. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

1) Разбег, отталкивание, полет, приземление

2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление

3) Разбег, подпрыгивание, приземление

4) Разбег, толчок, приземление

4) Более 1,75 м/с

Домашнее задание снять на видео выполнение специально беговых упражнений.

Урок 3.

Задания для проверки усвоения.

1. Термин «Олимпиада» означает:

1) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

2) первый год четырехлетия, при наступлении которого проводят Олимпийские игры

3) период из четырех последовательных лет, который начинается с Игр Олимпиады , и оканчивается с открытием Игр следующей Олимпиады

4) год проведения Олимпийских игр

2. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом

1) гимнасий

2) амфитеатр

3) стадион

4) ипподром

3. Где зажигается факел Олимпийского огня современных Олимпийских Игр?

1) на вершине горы Олимп

2) на Олимпийском стадионе в Афинах

3) на Олимпийском стадионе города-организатора Игр

4) в Олимпии под эгидой МОК

4. Летняя Олимпиада 2016 года будет проходить в городе:

- 1) Франция
- 2) Чикаго
- 3) Рио-де-Жанейро
- 4) Мадрид

5. На первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н. э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- 1) одному стадию
- 2) 200м
- 3) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге
- 4) 400 м

6. Величина нагрузки при непрерывном выполнении физических упражнений обусловлена:

- 1) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий
- 2) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
- 3) утомлением, возникающим в результате их выполнения
- 4) частотой сердечных сокращений

7. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что

- 1) позволяет избегать неоправданных физических напряжений
- 2) обеспечивает ритмичность работы организма
- 3) позволяет правильно планировать дела в течение дня
- 4) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему

8. Основными показателями физического развития человека являются:

- 1) антропометрические характеристики человека
- 2) результаты прыжка в длину с места
- 3) результаты в челночном беге
- 4) уровень развития общей выносливости

9. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

- 1) стрельба
- 2) фехтование
- 3) гимнастика
- 4) верховая езда

10. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:

- 1) 1976г
- 2) 1998г
- 3) 1980г
- 4) 1990г

Домашнее задание снять на видео выполнение ОФП.

Урок 4.

Задания для проверки усвоения.

- 1. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?**
 - 1) 5 человек
 - 2) 10 человек
 - 3) 12 человек
- 2. В каком году появился баскетбол как игра:**
 - 1) 1819
 - 2) 1915
 - 3) 1891
- 3. Кто придумал баскетбол как игру:**
 - 1) Х. Нильсон
 - 2) Ф. Шиллер
 - 3) Д. Нейсмит
- 4. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**
 - 1) Разрешается
 - 2) не разрешается
 - 3) разрешается под собственную ответственность
- 5. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**
 - 1) только тренер команды
 - 2) только главный тренер и капитан
 - 3) любой игрок, находящийся на площадке
- 6. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?**
 - 1) Одна нога выставлена вперед
 - 2) Ноги расставлены на ширину плеч
 - 3) Ноги выпрямлены в коленях
 - 4) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах
- 7. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...**
 - 1) Отталкивая соперника рукой
 - 2) Поворачиваясь к сопернику спиной
 - 3) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника
- 8. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...**
 - 1) "Шлепание" по мячу расслабленной рукой
 - 2) Ведение мяча толчком руки
 - 3) Мягкая встреча мяча с рукой
- 9. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?**
 - 1) Остановка выполнена на согнутые ноги
 - 2) Центр тяжести тела перенесен на выставленную вперед ногу
 - 3) Остановка выполнена на прямые ноги

- 4) Стопы поставлены на одну фронтальную линию
- 10. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?**
- 1) Три
 - 2) Пять
 - 3) Семь
- Домашнее задание снять на видео выполнение элементов из видео урока.

Урок 5.

Задания для проверки усвоения.

- 1. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?**
 - 1) Продолжить тренировку до конца
 - 2) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку
 - 3) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку
- 2. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...**
 - 1) В сторону кольца соперника
 - 2) В свою зону защиты
 - 3) Игроку в зоне штрафного броска
- 3. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок...**
 - 1) С отскоком мяча от щита
 - 2) 'Чистый' бросок мяча в кольцо
- 4. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?**
 - 1) Чередование ведения мяча правой и левой рукой
 - 2) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой
 - 3) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой
- 5. При выполнении 'чистого' броска баскетболист фиксирует свой взгляд...**
 - 1) На ближнем крае кольца
 - 2) На дальнем крае кольца
 - 3) На малом квадрате на щите
- 6. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:**
 - 1) три очка
 - 2) трехочковый бросок
 - 3) нарушение правил трёх секунд
- 7. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:**
 - 1) технический фол
 - 2) минутный перерыв
 - 3) замену игрока
- 8. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:**
 - 1) технический фол
 - 2) минутный перерыв

- 3) неправильную игру руками
- 9. **Этот жест судьи означает:**
 - 1) фол номеру 7
 - 2) до конца игры осталось 7 секунд
 - 3) счет 5:2
- 10. **Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:**
 - 1) толчок игрока
 - 2) блокировку игрока
 - 3) замену игрока

Домашнее задание снять на видео выполнение элементов из видео урока.

Урок 6.

Задания для проверки усвоения.

- 1. **Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:**
 - 1) 2 очка
 - 2) спорный мяч
 - 3) мертвый мяч
- 2. **Резкое движение. Этот жест судьи означает:**
 - 1) три секунды
 - 2) три очка
 - 3) три штрафных броска
- 3. **Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:**
 - 1) пробежку игрока
 - 2) замену игрока
 - 3) блокировку игрока
- 4. **Когда была создана Международная федерация баскетбола:**
 - 1) 21 июня 1940 года
 - 2) 5 декабря 1955 года
 - 3) 18 июня 1932 года
- 5. **Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:**
 - 1) III О.И. в Сент-Луисе
 - 2) I О.И. в Афинах
 - 3) VIII О.И. в Париже
- 6. **Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:**
 - 1) 1924 год
 - 2) 1896 год
 - 3) 1904 год
- 7. **Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:**
 - 1) 1908 год, IV О.И., Лондон
 - 2) 1936 год, XI- О.И. в Берлине
 - 3) 1952 год, XV О.И., Хельсинки

8. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

- 1) XVII О.И. – Рим, 1960 год
- 2) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
- 3) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год

9. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:

- 1) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
- 2) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
- 3) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

10. Из США баскетбол проник вначале в:

- 1) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
- 2) Китай, Японию, Филиппины
- 3) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку

Домашнее задание снять на видео выполнение элементов из видео урока.

Урок 7.

Задания для проверки усвоения.

1. Какая страна считается родиной волейбола?

- 1) Англия
- 2) Франция
- 3) США

2. В каком году, и кто придумал волейбол?

- 1) 1891 г. — Джеймс Нейсмит
- 2) 1895 г. — Уильям Морган
- 3) 1896 г. — Пьер де Кубертен

3. Сколько игроков от каждой команды на поле?

- 1) По 5
- 2) По 6
- 3) По 7

4. До сколько очков длится партия?

- 1) 21
- 2) 25
- 3) 30

5. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3

6. Какой ответ не нарушает правила волейбола?

- 1) Можно ударить по мячу дважды, не считая блок.
- 2) Можно наступить на линию поля во время выполнения подачи.
- 3) Можно заступить на чужую половину поля соперника одной ногой, при этом второй касаться средней линии.

7. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля?

- 1) Да
- 2) Нет
- 3) Судья назначает спорный мяч

8. В каком направлении совершается переход?

- 1) По часовой стрелке
- 2) Против часовой стрелки
- 3) И первый и второй варианты правильные

9. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?

- 1) 3 спереди, 3 сзади
- 2) 2 спереди, 4 сзади
- 3) 4 спереди 2 сзади

10. Укажите размеры волейбольной площадки?

- 1) 16 на 9 метров
- 2) 18 на 9 метров
- 3) 20 на 10 метров

Домашнее задание снять на видео выполнение элементов из видео урока.

Урок 8.

Задания для проверки усвоения.

1. Какая страна считается родиной футбола?

- 1) Португалия
- 2) Англия
- 3) Испания
- 4) Бразилия

2. Сколько размеров футбольных мячей существует?

- 1) 1
- 2) 3
- 3) 5
- 4) 11

- 3. Что в переводе с английского означает слово «футбол»?**
- 1) «Ручной мяч»
 - 2) «Мяч для ноги»
 - 3) «Бей ногой»
 - 4) «Мячом и ступней»
- 4. Как называется гол, который футболист забил в свои ворота?**
- 1) «Мертвый мяч»
 - 2) Автогол
 - 3) Ложный маневр
 - 4) Оффсайд
- 5. Кто забил больше всех голов в футболе?**
- 1) Марадонна
 - 2) Пеле
 - 3) Криштиану Роналду
 - 4) Лионель Месси
- 6. УЕФА расшифровывается как:**
- 1) Содружество европейских футбольных абсорбций
 - 2) Союз европейских футбольных ассоциаций
 - 3) Собрание европейских футбольных ассоциаций.
- 7. Как называется самая почетная персональная награда для футболиста?**
- 1) Золотой мяч
 - 2) Кубок чемпиона
 - 3) Золотая бутса
- 8. Когда назначается угловой удар?**
- 1) Мяч, коснувшийся игрока обороняющейся команды, пересек линию ворот, а гол забит не был
 - 2) Игрок обороняющейся команды получил желтую карточку в штрафной площади
 - 3) Мяч, коснувшийся игрока атакующей команды, пересек боковую линию
 - 4) По желанию главного судьи
- 9. Сколько желтых карточек допускается получить игроку за одну игру?**
- 1) Одну
 - 2) Две
 - 3) Три
 - 4) Ни одной
- 10. Болельщики какой футбольной команды свой сайт в Интернете назвали «bronepoezd.ru»?**
- 1) Локомотив
 - 2) Сатурн
 - 3) Торпедо

4) Крылья Советов

Домашнее задание снять на видео выполнение элементов из видео урока.

Урок 9.

Задания для проверки усвоения.

1. Прозвище какого великого футболиста является производным от португальского слова, означающего «босоногий футболист»?
 - 1) Пеле
 - 2) Криштиану Роналду
 - 3) Роберто Карлос
 - 4) Пауло Дибала
2. Какой футбольный клуб, один из сильнейших в мире, носит название денежной единицы?
 - 1) «Милан»
 - 2) «Реал»
 - 3) «Ювентус»
 - 4) «Шальке-04»
3. Как называется самый престижный турнир для европейских футбольных клубов?
 - 1) Лига Европы
 - 2) Лига Чемпионов
 - 3) Лига Нации
 - 4) Кубок УЕФА
4. Какая команда выигрывала Лигу Чемпионов 3 года подряд?
 - 1) Барселона
 - 2) Реал Мадрид
 - 3) Милан
 - 4) Ливерпуль
5. Игрок находится в положении "офсайд", если...
 - 1) Он получил мяч, находясь в штрафной площади
 - 2) Он ближе к линии ворот соперника, чем мяч, а также предпоследний игрок соперника
 - 3) Он ближе к воротам, чем вратарь соперника
 - 4) Он ближе к воротам, чем последний игрок соперника
6. Кто из футболистов получил прозвище называли "зубастик"?
 - 1) Роналдо
 - 2) Рональдиньо
 - 3) Кака
 - 4) Ривалдо
7. Что такое «удар в молоко»?
 - 1) Удар сильно выше ворот

- 2) Удар по воротам
 - 3) Удар в левую/правую сторону от ворот
 - 8. Какой вратарь за свою карьеру забил больше, чем многие полевые игроки?
 - 1) Хосе Луис Чилаверт
 - 2) Рожерио Сени
 - 3) Игорь Акинфеев
 - 4) Вячеслав Малафеев
 - 9. Сколько замен может проводить тренер во время основного игрового времени, согласно правилам ФИФА?
 - 1) 2
 - 2) 1
 - 3) 3
 - 4) 4
 - 10. Кто является на данный момент тренером Сборной России?
 - 1) Станислав Черчесов
 - 2) Хиддинк Гус
 - 3) Слуцкий Л.В.
 - 4) Юпп Хайнкес
- Домашнее задание снять на видео выполнение элементов из видео урока.

Урок 10.

Задания для проверки усвоения.

- 1. Мировые первенства по футболу проводятся:
 - 1) раз в год
 - 2) раз в 3 года
 - 3) раз в 5 лет
 - 4) раз в 4 года
- 2. В каком году проходил Чемпионат мира по футболу в России?
 - 1) 2018г.
 - 2) 2010 г.
 - 3) 2002 г.
- 3. Чемпионат мира по футболу проводится:
 - 1) раз в 4 года
 - 2) каждый год
 - 3) Раз в 2 года
- 4. В каком году проходил первый Чемпионат мира по футболу ?
 - 1) 1941г
 - 2) 1930г
 - 3) 1925 г
- 5. Состав команды для игры в футбол:

- 1) 10 ч.
 - 2) 11 ч.
 - 3) 5 ч.
- 6. Сколько длится тайм в футболе ?**
- 1) 30 мин
 - 2) 20 мин
 - 3) 45 мин
- 7. В каком году футбол включили в программу Олимпийских игр?**
- 1) 1914 г.
 - 2) 1898 г.
 - 3) 1908 г.
- 8. Со скольки метров от ворот пробивается пенальти в футболе?**
- 1) 11 м.
 - 2) 10 м.
 - 3) 15 м.
- 9. Продолжительность игры в мини-футбол?**
- 1) 90 минут
 - 2) 40 минут
 - 3) 20 минут
 - 4) 10 минут
- 10. Какие термины относятся к футболу?**
- 1) свободный удар
 - 2) тайм-аут
 - 3) 11-метровый удар
 - 4) вне игры
 - 5) двойное ведение
 - 6) пробежка

Домашнее задание снять на видео выполнение элементов из видео урока.

Урок 11.

Задания для проверки усвоения.

- 1. Древнейшей формой организации физической культуры были:**
 - 1) бега
 - 2) единоборство
 - 3) соревнования на колесницах
 - 4) игры
- 2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:**
 - 1) прикладную направленность
 - 2) военную и оздоровительную направленность

- 3) образовательную направленность
- 4) воспитательную направленность
- 3. Российский Олимпийский Комитет был создан в**
 - 1) 1908 году
 - 2) 1911 году
 - 3) 1912 году
 - 4) 1916 году
- 4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...**
 - 1) плавание
 - 2) легкая атлетика
 - 3) лыжные гонки
 - 4) велоспорт
- 5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья**
 - 1) стрельба
 - 2) фехтование
 - 3) гимнастика
 - 4) верховая езда
- 6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**
 - 1) игры отличались миролюбивым характером
 - 2) в период проведения игр прекращались войны
 - 3) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
 - 4) Олимпийские игры имели мировую известность
- 7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?**
 - 1) метание копья
 - 2) борьба
 - 3) бег на один стадий
 - 4) бег на четыре стадия
- 8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?**
 - 1) Долиходром
 - 2) панкратион
 - 3) пентатлон
 - 4) диаулом
- 9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?**
 - 1) Организация объединенных наций
 - 2) Международный совет физического воспитания и спорта
 - 3) Международный олимпийский комитет
 - 4) Международная олимпийская академия
- 10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**
 - 1) Пьер де Кубертен

- 2) Алексей Бутовский
- 3) Майкл Килланин
- 4) Деметриус Викелас

Домашнее задание снять на видео выполнение элементов из видео урока.

Урок 12.

Задания для проверки усвоения.

1. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- 1) Н. Орлов
- 2) А. Петров
- 3) Н. Панин – Коломенкин
- 4) А. Бутовский

2. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- 1) за честное судейство
- 2) за победы на трех Олимпиадах
- 3) за честную и справедливую борьбу
- 4) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

3. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- 1) Шамиль Тарпищев
- 2) Вячеслав Фетисов
- 3) Леонид Тягачев
- 4) Виталий Смирнов

4. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

- 1) делегация страны – организатора
- 2) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- 3) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- 4) делегация Греции

5. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участников завершает (идет последней):

- 1) делегация страны – организатора
- 2) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- 3) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- 4) делегация Греции

6. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- 1) 1890

- 2) 1894
 - 3) 1892
 - 4) 1896
- 7. Термин «Олимпиада» означает: четырехлетний период между**
- 1) Олимпийскими играми
 - 2) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
 - 3) синоним Олимпийских игр
 - 4) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр
- 8. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**
- 1) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
 - 2) в 1976 году в Сочи
 - 3) в 1980 году в Москве
 - 4) пока еще не проводились
- 9. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**
1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту
5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба
9. плавание 10. метание копья
- А) 1,2,3,8,9
- Б) 3,5,6,8,10
- В) 1,4,6,7,9
- Г) 2,5,6,9,10
- 10. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...**
- 1) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
 - 2) в 1912 году за «Оду спорта»
 - 3) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК
 - 4) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

Домашнее задание снять на видео выполнение элементов из видео урока.

Урок 13.

Задания для проверки усвоения.

- 1. Размер площадки для флорбола:**
 - 1) 20 x 40 метров с ограждением
 - 2) 9x18
 - 3) 28x15
 - 4) 18x28 без ограждений
- 2. Сколько основных игроков входят в состав команды по флорболу?**
 - 1) шесть

- 2) семь
- 3) пять
- 4) один

3. Инвентарь для игры во флорбол:

- 1) палка и шайба
- 2) клюшка и мяч
- 3) клюка и мячик
- 4) джиггер и ласт-бол

4. Название частей клюшки для флорбола:

- 1) рукоятка и крюк
- 2) ручка и крючок
- 3) рукоять и крючище
- 4) хватка и салда

5. Размеры клюшки для детей:

- 1) до грудины
- 2) до пупка
- 3) до локтя
- 4) до запястья

6. Каким мячом играют во флорбол:

- 1) диаметр мяча 72мм., вес 23 грамма, 26 симметрично расположенных отверстий
- 2) окружность — 750—780 мм, масса мяча составляет 567—650 грамм
- 3) окружность мяча 650—670 мм; вес — 260—280 грамм
- 4) диаметр мяча 67 мм, вес до 59,4грамма покрытый войлоком

7. Экипировка (одежда) спортсмена (вратаря):

- 1) спортивные брюки, кроссовки, накладки, шлем, перчатки
- 2) джинсы, кеды, кепка, рукавицы, накладки
- 3) шорты, сандалии, напульсники, убор
- 4) брюки, спецобувь, каска

8. Продолжительность официальной игры флорбол:

- 1) 3 периода по 20 минут с двумя 10 минутными перерывами
- 2) 4 периода по 12 минут, каждый с перерывами по 2 минуты между первой половиной игры и второй
- 3) 2 тайма по 45 минут каждый с перерывом 15 минут
- 4) 3 или 5 партий, перерывы на 3 минуты

9. Размер ворот во флорболе:

- 1) 115 см x 160 см

- 2) 244 см x 732 см
- 3) 122 см x 183 см
- 4) 210 см x 350 см

10. Вратарская площадка во флорболе:

- 1) 4 м x 5 м
- 2) 6м x7м
- 3) 3м x 5м
- 4) 5м x 5м

Домашнее задание снять на видео выполнение элементов из видео урока.

Урок 14.

Задания для проверки усвоения.

1.Строевые упражнения – это:

- 1) Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины
- 2) Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов,
- 3) логично связанных между собой по законам композиции
- 4) Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками

2. . Что может стать причиной травматизма при занятиях на гимнастических снарядах?

- 1) Выполнение упражнений без страховки
- 2) Выполнение упражнений без присутствия врача
- 3) Выполнение упражнений на самодельной перекладине

3. Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке:

- 1) Энергичное отталкивание ногами
- 2) Круглая спина
- 3) Опора головой о мат
- 4) Прижимание к груди согнутых ног

4. Какого термина не существует?

- 1) Упор лёжа
- 2) Упор висом
- 3) Упор присев

5. Для развития гибкости плечевого пояса надо выполнять

- 1) повороты туловища влево-вправо
- 2) круговые движения в суставах (кистевых, локтевых, плечевых)
- 3) упражнение «гимнастический мост»

6. Положение «основная стойка», это стойка

- 1) ноги на ширине плеч
 - 2) пятки и носки вместе
 - 3) пятки вместе, носки врозь
- 7. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию**
- 1) вестибулярного аппарата
 - 2) сердечно-сосудистой системы
 - 3) дыхательной системы
- 8. Положение тела, при котором плечи находятся ниже точки опоры, называется**
- 1) Хват
 - 2) Упор
 - 3) Вис
- 9. Вертикальное положение тела ногами вверх называется**
- 10. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре называется**

Домашнее задание снять на видео выполнение элементов из видео урока.

Урок 15.

Задания для проверки усвоения.

- 1. Вис – это:**
 - 1) Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.
 - 2) Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры
 - 3) Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд
 - 4) Прыжок со снаряда.
- 2. При выполнении упражнения « гимнастический мост» не является ошибкой если**
 - 1) ноги согнуты в коленях
 - 2) плечи находятся над кистями
 - 3) ступни на носках
- 3. Изменение строя или размещения занимающихся -**
 - 1) перестроение
 - 2) размыкание
 - 3) смыкание
 - 4) колонна
- 4. Как называется вид строя, когда учащиеся стоят в затылок?**
 - 1) линия
 - 2) шеренга
 - 3) колонна

5. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?

- 1) Треугольник
- 2) Равносторонний треугольник
- 3) Равнобедренный треугольник
- 4) Прямоугольный треугольник

6. Что проверяется при выполнении наклона вперёд из положения сидя?

- 1) ловкость
- 2) гибкость
- 3) сила

7. Ошибка при выполнении подтягивания в висе:

- 1) хват сверху на ширине плеч
- 2) подтягивание раскачиванием туловища
- 3) подтягивание до положения подбородок выше перекладины

8. Главной причиной нарушения осанки является

- 1) привычка к определённым позам
- 2) слабость мышц
- 3) гиподинамия

9. Положение с выставлением опорной ноги с одновременным её сгибанием называется

10. Положение, сидя на полу или на снаряде называется

Домашнее задание снять на видео выполнение элементов из видео урока.

Список использованной литературы

1. Балашова, В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009.
2. Красников, А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
3. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
4. Твой олимпийский учебник: учеб.пособие для учреждений образования России. – 13-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
5. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под общ.ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М. :СпортАкадемПресс, 2003.
6. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под общ.ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М. :СпортАкадемПресс, 2003.
7. Чесноков, Н.Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2014.
8. Учебно-методическое пособие по теоретико-методическому туру (доступно на курсах для учеников и для учителей по подготовке к олимпиаде)