**Тесты по проверке теоретических знаний обучающихся**

**ГНП – 1 года обучения объединений «Футбол»,**

**Ф.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1.Физическая культура – это:**

А) Часть общечеловеческой культуры; Б) Отрасль валеологии. В) Отрасль физиологии и анатомии.

**2. Воля к победе воспитывается:**

А) В борьбе с трудностями и с самим собой; Б) В борьбе с судьями; В) В борьбе с тренерами. **3. Физическими упражнениями называются:**

А) Двигательные действия, решающие задачи физического развития;

Б) Движения, выполняемые на уроках физкультуры;

В) Движения, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки.

**4.Режим дня укрепляет здоровье, потому что:**

А) Он обеспечивает ритмичность работы организма;

Б) Он позволяет правильно планировать дела в течении дня;

В) Распределять основные дела.

**5. Под здоровьем понимается такое комфортное состояние человека, при котором:**

А)Человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;

Б) Человек бодр и жизнерадостен;

В) Наблюдается все перечисленное.

**6. Техника футбола это:**

А) Набор технических элементов, применяемых в игре;

Б) Владение элементами движений и приемами

В) Манера игры.

**7. К физическим качествам относятся:**

А) Внимание, память, мышление;

Б) Сила, быстрота, выносливость;

В) Масса тела, рост, телосложении

**8. Какие бывают соревнования по футболу:**

А) Турниры, встречи, чемпионаты;

Б) Папа, мама, я – спортивная семья;

В) Эстафеты.

**9. Во избежание травм на тренировке рекомендуется:**

А) Применять различные втирания;

Б) Выполнять упражнения только после разминки, с достаточным согреванием мышц;

В) Строго соблюдать план тренировки.

**10. Первая помощь при ушибах и растяжениях:**

А) Втирать мазь;

Б) Обеспечить полный покой, приложить холод, зафиксировать повязкой;

В) Выполнить специальные упражнений.

**11. Первая помощь при вывихах и переломах:**

А) Попытаться вправить самостоятельно;

Б) Наложить тугую повязку;

В) Обеспечить полный покой и фиксацию поврежденного места, как можно быстрее транспортировать пострадавшего в больницу.

**12. Дисциплина на занятии это-**

А) Точное выполнение всех указаний тренера, вопреки своим желаниям.

Б) Свободное посещение занятий.

В) Выполнение любых заданий по своему желанию.

**13. Что понимается под закаливанием:**

А) Купание в холодной воде и хождение босиком;

Б) Приспособление организма к воздействию внешней среды;

В) Сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

**14. Для развития быстроты используют:**

А) Подвижные и спортивные игры;

Б) Упражнения на быстроту реакции и частоту движений;

В) Двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

**15. Чтобы хорошо играть в футбол нужно:**

А) Освоить технические приемы, соединять их в связки и комбинации;

Б) Уметь читать и писать;

В) Любить футбол.

**Тесты по проверке теоретических знаний обучающихся**

**ГНП –2 года обучения объединений «Футбол»,**

**Ф.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Игра в футбол проводится между двумя командами, каждая из которых:**

А) стремится овладеть мячом, забить максимальное количество голов в ворота противника, а также защитить свои ворота;

Б) забросить максимальное количество мячей в корзину;

В) стремится овладеть мячом, забить максимальное количество голов в свои ворота.

1. **На футбольном поле одновременно встречаются команды в составе:**

А) 2 команды по 5 человек;

Б) 2 команды по 6 человек;

В) 2 команды по 11 человек.

**3. В футболе мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию вбрасывается:**

А) руками Б) ногами; В) любой частью тела.

**4. В основе усвоения эффективной техники футбола лежит:**

А) ловкость;

Б) выносливость;

В) хорошая внутримышечная и межмышечная координация.

5**. Как развить внутримышечную и межмышечную координацию:**

А) разучить специальный комплекс упражнений;

Б) многократное повторение одного и того же технического приема в разных условиях;

В) врожденные координационные способности.

**6. Чтобы хорошо играть в футбол нужно:**

А) освоить технические приемы, соединять в связки и комбинации;

Б) уметь читать и писать;

В) любить футбол.

**7. В футболе передачи мяча подразделяются на:**

А) маленькие, большие;

Б) короткие, средние, длинные;

В) очень короткие, удлиненные.

**8. В технику игры вратаря входят следующие приемы:**

А) удар мяча по воротам;

Б) ведение мяча;

В) ловля мяча, отбивание руками, вбрасывание и выбивание мяча ногой.

**9. Под тактикой в футболе понимается:**

А) расположение игроков на поле и определенная форма организации их действий

Б) хаотичное расположение игроков на поле;

В) расположение игроков на поле с учетом их желаний.

**10. Финты заключаются в том:**

А) что игрок делает движения, вызывающие у противника негативную реакцию Б) что игрок делает лишь часть движений, вызывая противника на определенный ответ, а когда противник среагирует на это движение, игрок быстро проводит задуманный прием;

В) что игрок делает обманные движения, чтобы произвести впечатление на поклонников.

**11. Основная задача защитников в футболе:**

А) нейтрализация игры нападающих противника, страховка своих партнеров и участие в атаке;

Б) выполнение функций вратаря;

В) на страховке своих партнеров.  **12. Тактика игры нападающего основана:**

А) на игре в обороне;

Б) на быстрой комбинационной игре, сочетаемой с высоким индивидуальным мастерством;

В) на страховке своих партнеров

**13. Техника выполнения «подката» состоит в том**

А) что падая на бок, игрок стремится вытолкнуть мяч из-под ног противника;

Б) что падая на бок, игрок стремится уронить соперника;

В) что подкатывает мяч к воротам