

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Игринская средняя общеобразовательная школа №5

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
№ 10 от «31» 08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Приказом директора МБОУ
Игринская СОШ №5
Т.В Измestьева
№ 170 от «31» 08 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Лёгкая атлетика»
Физкультурно-спортивной направленности
возраст: 11 - 17 лет
срок реализации: 1 год

Составитель:
Невоструева Юлия Валентиновна,
педагог дополнительного образования,
МБОУ Игринская СОШ №5

Игра, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования. В целях обеспечения физического развития и формирования личности ребенка многие родители хотят направить своих детей на занятия в творческие объединения.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений, способностей и навыков посредством занятиями легкой атлетикой

Задачи:

– сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений;

– обучить и совершенствовать технику двигательных действий, простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности;

– развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Образовательная программа по преподаванию «легкой атлетики», составлена в целях совершенствования системы дополнительного образования в рамках организации профильных кадетских казачьих классов.

Адресат программы. Учащиеся в возрасте 15 – 16 лет. Наполняемость групп – 8 – 25 человек. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие без медицинских ограничений.

Уровень

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Учащиеся получают общее понятие о гигиенических требованиях к режиму дня с учетом тренировочных занятий. Значение и организация самоконтроля на тренировках, в школе и дома. Понятие о субъективных и объективных критериях самоконтроля, подсчет ударов пульса. Понятие об общей физической и специальной подготовке легкоатлетов. Улучшение общей физической формы учащихся

Объем программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» рассчитана на 1 год обучения - 34 часа.

Формы организации образовательного процесса: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: 1 год обучения - 1 раз в неделю по 1 академическим часа (34 часа в год).

Формы контроля: участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном и районном уровне, опрос учащихся по пройденному материалу, наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований, мониторинг результатов по окончании курса обучения, контроль соблюдения техники безопасности, привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня, контрольные тесты, выполнение контрольных упражнений, контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Ожидаемые образовательные результаты.

Метапредметные

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные

- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные

- организация и проведение со сверстниками легкоатлетические упражнения и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- организация и проведение игры с разной целевой направленностью;
- применение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Условия реализации программы предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
6. Школьный стадион.

Информационно-методическое обеспечение: специализированная литература, иллюстрации, таблицы.

Кадровое обеспечение: учитель физкультуры, педагог дополнительного образования, образование высшее.

Учебный план программы 1 года обучения

№	Темы занятий	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение в программу. Инструктажи. Основы знаний	2	1	1	Опрос
2	Бег на короткие дистанции (спринт) 30 – 60 – 100 м	4	1	3	Контрольные упражнения
3	Бег на средние дистанции 300 – 500 – 600 – 800 м	2	0,5	1,5	Контрольные упражнения
4	Бег на длинные дистанции 1000 – 2000 – 3000 м	2	0,5	1,5	Контрольные упражнения
5	Кросс	2	0,5	1,5	Контрольные упражнения
6	Эстафетный бег	2	0,5	1,5	Контрольные упражнения
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0,5	1,5	Контрольные упражнения
8	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	0,5	1,5	Контрольные упражнения
9	Метание малого мяча	2	0,5	1,5	Контрольные упражнения
10	Метание гранаты	2	0,5	1,5	Контрольные упражнения
11	Полоса препятствий	2	0,5	1,5	Контрольные упражнения
12	Подвижные игры и эстафеты	2	0,5	1,5	Контрольные упражнения
13	Физическая подготовка (ОФП, СФП)	2	0,5	1,5	Контрольные упражнения
14	Судейская практика	2	1	1	Контрольные упражнения
15	Участие в соревнованиях	2	-	2	Результаты соревнований
16	Подведение итогов	2	2	-	
	Итого	34	10,5	23,5	

Содержание программы 1 года обучения

1. Введение в программу. Инструктажи. Основы знаний.

Теория: Влияние легкой атлетики на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила ТБ при занятиях легкой атлетикой

Практика: разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

Форма контроля: Опрос.

2. Бег на короткие дистанции (спринт) 30 – 60 – 100 м

Теория: Овладение техникой спринтерского бега. Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60м, 100 м.

Практика: Выполнение легкоатлетических упражнений.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

3. Бег на средние дистанции 300 – 500 – 600 – 800 м

Теория: Овладение техникой бега на средние дистанции.

Практика: Выполнение легкоатлетических упражнений.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

4. Бег на длинные дистанции 1000 – 2000 – 3000 м

Теория: Овладение техникой длительного бега. Развитие выносливости.

Практика: Выполнение легкоатлетических упражнений.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

5. Кросс

Теория: Старты из различных исходных положений, бег с ускорением.

Практика: Выполнение легкоатлетических упражнений.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

6. Эстафетный бег

Теория: Эстафеты, бег с максимальной скоростью. Передача эстафеты.

Практика: Выполнение легкоатлетических упражнений.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

7. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Теория: Теория овладения техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.

Практика: Выполнение легкоатлетических упражнений.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

8. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теория: Теория овладения техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Практика: Выполнение легкоатлетических упражнений.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

9. Метание малого мяча

Теория: Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (Iх1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками

из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу верх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Практика: Выполнение легкоатлетических упражнений.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

10. Метание гранаты

Теория: Техника метание гранаты с места на дальность, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 - 8 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Практика: Выполнение легкоатлетических упражнений.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

11. Полоса препятствий

Теория: Техника прохождения полосы препятствия.

Практика: Выполнение легкоатлетических упражнений.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

12. Подвижные игры и эстафеты

Теория: Подвижные игры с использованием следующих элементов: кросс, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей

Практика: Выполнение легкоатлетических упражнений, игра.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

13. Физическая подготовка (ОФП, СФП)

Теория: Основная физическая подготовка, специальная физическая подготовка – что это?

Практика: Выполнение легкоатлетических упражнений, нормативов.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

14. Судейская практика

Теория: Организация судейства на соревнованиях различных видов и уровней.

Практика: Судейство на внутренних соревнования объединения.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

15. Участие в соревнованиях

Практика: Соревнования.

Форма контроля: Результаты соревнований.

16. Подведение итогов

Форма контроля: Награждение.

Методическое обеспечение программы 1 года обучения

№	Раздел	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1.	Введение в программу. Инструктажи. Основы знаний	Лекция	Словесный, наглядный	учебные наглядные пособия слайды	Ноутбук	Опрос
2.	Бег на короткие дистанции (спринт) 30 – 60 – 100 м	Лекция	Словесный, создание проблемных ситуаций	учебные наглядные пособия	Ноутбук Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
3.	Бег на средние дистанции 300 – 500 – 600 – 800 м	Тренировка Лекция	Словесный, наглядный	учебные наглядные пособия, видеофильмы	Ноутбук Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
4.	Бег на длинные дистанции 1000 – 2000 – 3000 м	Игра, тренировка Лекция	Словесный, наглядный. Приемы создания проблемных ситуаций	учебные наглядные пособия, видеофильмы, слайды	Ноутбук Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
5.	Кросс	Тренировка Лекция	Словесный, наглядный	учебные наглядные пособия	Ноутбук Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
6.	Эстафетный бег	Игра, тренировка Лекция	Словесный, наглядный	учебные наглядные пособия, видеофильмы, DVD	Ноутбук Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
7.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Игра, тренировка	Словесный, наглядный	видеофильмы, слайды	Ноутбук Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
8.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Тренировка Лекция	Словесный, наглядный	учебные наглядные пособия, видеофильмы, слайды	Ноутбук Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
9.	Метание малого мяча	Соревнования	Словесный, наглядный. Приемы создания проблемных ситуаций	учебные наглядные пособия	Ноутбук Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
10.	Метание гранаты	Игра,	Словесный,	учебные наглядные пособия,	Ноутбук	Контрольные

		тренировка Лекция	наглядный. Приемы создания проблемных ситуаций	видеофильмы, слайды	Спортивный инвентарь	упражнения
11.	Полоса препятствий	Тренировка Лекция	Словесный, наглядный	учебные наглядные пособия	Ноутбук Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
12.	Подвижные игры и эстафеты	Игра, тренировка Лекция	Словесный, наглядный	учебные наглядные пособия, видеофильмы, DVD	Ноутбук Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
13.	Физическая подготовка (ОФП, СФП)	Игра, тренировка	Словесный, наглядный	видеофильмы, слайды	Ноутбук Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
14.	Судейская практика	Тренировка Лекция	Словесный, наглядный	учебные наглядные пособия, видеофильмы, слайды	Ноутбук Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
15.	Участие в соревнованиях	Соревнования			Ноутбук Спортивный инвентарь	Результаты соревнований
16.	Подведение итогов		Словесный		Ноутбук	Награждение

Календарный график на 34 часа

Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь						
Недели \ даты		Недели \ даты		Недели \ даты		Недели \ даты		Недели \ даты		Недели \ даты		Недели \ даты						
1	2	3		1	2	3	4	5		1	2	3	4	1	2	3	4	
7-13	14-20	21-30		1-4	5-11	12-18	19-25	26-31		1-8	9-15	16-22	23-30		1-6	7-13	14-20	21-31
1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1
3				8				12				16						

Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
Недели \ даты		Недели \ даты		Недели \ даты		Недели \ даты		Недели \ даты		Недели \ даты		Недели \ даты		Недели \ даты		Недели \ даты			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	1-7	8-14	15-21	22-31	1-11	12-18	19-25	26-30	1-9	10-16	17-23	24-31
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
20				24				28				32				34			

Воспитательный компонент программы

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым учащимся и формирование детского коллектива.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности учащегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.
2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности учащихся.
3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии учащихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Планируемые результаты:

- Проявление творческой активности учащихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

Работа с коллективом учащихся:

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

Направления воспитательной работы:

1. Духовно-нравственное воспитание (фотовыставки, знакомство с наследием, участие в конкурсах духовно-нравственной направленности, тематические праздники, встречи с интересными людьми).
2. Формирование коммуникативной культуры (презентация, защита творческих и исследовательских работ внутри творческого объединения, организация совместных творческих проектов).
3. Гражданско-патриотическое воспитание (экскурсии, в том числе в онлайн формате, музейные экскурсии, беседы, дискуссии, викторины, занятия-игры, тематические праздники).
4. Воспитание семейных ценностей (проектные работы о семье, родословной, совместные работы детей и родителей, организация совместных мероприятий).
5. Положительное отношение к труду и творчеству (подбор материалов, изготовление макетов, оформление выставочных экспозиций).
6. Интеллектуальное воспитание (участие в конкурсах и играх различного уровня и направленности).
7. Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности (использование медиаресурсов, медиатехнологий, игровые формы занятий с задачей поиска необходимых сведений в информационных источниках).
8. Самоопределение и профессиональная ориентация (беседа, анкетирование, работа педагога-психолога).

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединений МБОУ Игринская СОШ №5	Сентябрь	Мероприятие с участием родителей
2	Игра-квест "Мы все разные, но мы вместе"	Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	Сентябрь	
3	Акция «Наша безопасность»	Формирование представления о безопасности дорожного движения.	Октябрь	
4	Всероссийский урок безопасности в сети Интернет	Привитие правил ответственного и безопасного поведения в современной информационной среде,	Октябрь	
5	Всероссийская акция «Час кода».	Повышения престижности ИТ-специальностей в глазах молодёжи.	Ноябрь	
6	Новогоднее представление	Формирование умения взаимодействовать в коллективе, создание благоприятной атмосферы в объединении.	Декабрь	Мероприятие с участием родителей
7	Всероссийская образовательная акция «Урок цифры»	Привитие нравственных норм при работе и общении в сети интернет, основ кибербезопасности, развитие познавательного интереса к информационной культуре.	Январь	
8	Информационный час «Горячие точки. Вчера и сегодня»	Воспитание чувство патриотизма и интернационализма у учащихся.	Февраль	
9	Интеллектуальная битва «IT-КВИЗ»	Повышение интереса обучающихся к изучению информатики. Формирование умения работать в команде.	Март	
10	Челлендж #ЗдоровыеПривычки	Ориентация учащихся на позицию признания ценности здоровья. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к здоровью.	Апрель	
11	Анкетирование «Мой выбор»	Формированию профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями	Апрель	
12	Урок Памяти. Участие в акции "Окна Победы" и интернет-акции "Помним! Гордимся!"	Воспитание чувства патриотизма и ответственности за свою Родину, гордости за подвиг нашего народа в Великой Отечественной войне. Формирование общности интересов обучающихся и их семей.	Май	Мероприятие с участием родителей
13	Участие в итоговом мероприятии "Звёздный дождь"	Повышение мотивации обучающихся к активной общественной позиции; стремления их к учебной и творческой деятельности. Привлечение родительской общественности к деятельности учреждения и повышение престижа объединения.	Май	Мероприятие с участием родителей

Контрольно – измерительные материалы

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебному предмету «Физическая культура»

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:
 - а) в V в. до н.э.;
 - б) в 776 г. до н.э.;
 - в) в I в. н.э.;
 - г) в 394 г. н.э.
2. Олимпиониками в Древней Греции называли:
 - а) жителей Олимпии;
 - б) участников Олимпийских игр;
 - в) победителей Олимпийских игр;
 - г) судей Олимпийских игр.
3. Первые Олимпийские игры современности проводились:
 - а) в 1894 г.;
 - б) в 1896 г.;
 - в) в 1900 г.;
 - г) в 1904 г.
4. Основоположителем современных Олимпийских игр является:
 - а) Деметриус Викелас;
 - б) А.Д. Бутковский;
 - в) Пьер де Кубертен;
 - г) Жан-Жак Руссо.
5. Девиз Олимпийских игр:
 - а) «Спорт, спорт, спорт!»;
 - б) «О спорт! Ты – мир!»;
 - в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
 - г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
6. Олимпийская хартия представляет собой:
 - а) положение об Олимпийских играх;
 - б) программу Олимпийских игр;
 - в) свод законов об Олимпийском движении;
 - г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.
7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:
 - а) в 1948 г.;
 - б) в 1952 г.;
 - в) в 1956 г.;
 - г) в 1960 г.
8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует...
 - а) охлаждать
 - б) нагревать
 - в) покрыть йодной сеткой
 - г) потереть, массировать
9. Одним из основных средств физического воспитания является:
 - а) физическая нагрузка;
 - б) физические упражнения;
 - в) физическая тренировка
 - г) урок физической культуры.
10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
 - а) на формирование правильной осанки;
 - б) на гармоническое развитие человека;
 - в) на всестороннее развитие физических качеств;
 - г) на достижение высоких спортивных результатов.
11. К показателям физической подготовленности относятся:
 - а) сила, быстрота, выносливость;
 - б) рост, вес, окружность грудной клетки;
 - в) артериальное давление, пульс;
 - г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
12. Осанкой принято называть ...
 - а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

- б) привычную позу человека в вертикальном положении
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- г) силуэт человека.

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

24. Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...

- а) состояния окружающей среды
- б) деятельности учреждений здравоохранения
- в) наследственности

г) образа жизни

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

29. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся ...

- а) переоценивают свои возможности
- б) следуют указаниям преподавателя
- в) владеют навыками выполнения движения
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.

Правильные ответы

1 – б; 2 – в; 3 – б; 4 – в; 5 – в; 6 – в; 7 – б; 8 – а; 9 – в; 10 – в; 11 – а; 12 – б; 13 – в; 14 – а; 15 – а; 16 – а; 17 – г; 18 – в; 19 – в; 20 – а; 21 – г; 22 – в; 23 – г; 24 – г; 25 – г; 26 – а; 27 – б; 28 – б; 29 – б; 30 – г

Нормативы для контрольных упражнений учащихся 15 – 16 лет

Упражнения, 15 лет	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	35	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

Упражнения, 16 лет	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			

Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	40	35	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Контрольное упражнение	Содержание контрольного упражнения
Высокий и низкий старт стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги Развитие быстроты	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м. Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м) Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр.
Бег 60-100м с низкого старта. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину согнув ноги. Скоростно-силовые качества	Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка. Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек Прыжки в длину согнув ноги, тройным. Бег в равномерном темпе 10мин.
Бег на средние дистанции 300-500м Метание м/м в цель. Скоростно-силовые качества	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.
Бег 2000м. Метание м/м в цель, гранаты	Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега, цель, на дальность. Спортивные игры ф/б, в/б.
Бег 60-100м с н/старта. Прыжки в длину согнув ноги. Развитие координации.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
Кроссовый бег 10-15-20 Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. Скоростно силовые качества.	Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,

Прыжки в высоту. Скоростно силовые качества. Развитие координации	Бег, беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.
Эстафетный бег Развитие быстроты. Прыжки в высоту	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту, Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
Кроссовый бег 20-25-30. Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. Скоростно силовые качества	Кроссовый бег 15-20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.
Н/старт стартовый разгон Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10мин. н/старт стартовые положения, бег 30м, ускорения из р/и. п. по р/сигналам. Эстафеты с предметами. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.
Кроссовый бег 20-25-30. Скоростно силовые качества.	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры.
Эстафетный бег. Прыжки в высоту. Развитие выносливости	Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Эстафетный бег 3/100м. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Бег 20-25-30 с переменной скоростью, парами, преследованием. Игры ф/б, в/б.
Бег 60-100м. Развитие быстроты, координации	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30. Игры ф/б, в/б.
Бег на средние дистанции 300-500-600м. Прыжки в длину согнув ноги	Бег 8-10м с ускорением 3/100-150м. Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 300-500-600м. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Игры ф/б, в/б.
Эстафетный бег. Метание м/м, гранаты на дальность.	Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом передачей эстафеты. Метание м/м, гранаты на дальность. Бег 20-25-30м с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.
Бег на средние дистанции 400-500-800м. Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	Бег 1000м Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 400-500-800м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Игры с бегом, прыжками, метанием.
Бег 2000-3000м Метание м/м, гранаты на дальность.	Кросс 2000-3000м. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б

Тест "Оказание первой помощи"

1.Признаки артериального кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

1. очень темный цвет крови
- 2. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей**
- 3. большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего**
- 4. над раной образуется валик из вытекающей крови**
5. кровь пассивно стекает из раны

2. Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?

Выберите один ответ:

1. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 30 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха методом «Рот ко рту»

2. Искусственная вентиляция легких и давление руками на грудину пострадавшего: вначале 1 вдох методом «Рот ко рту», затем 15 надавливаний на грудину

3. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох методом «Рот ко рту»

3. Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является:

Выберите один ответ:

1. Предотвращение возможных осложнений
- 2. Устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего**
3. Правильная транспортировка пострадавшего

4. Признаки венозного кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

1. кровь пассивно стекает из раны
2. над раной образуется валик из вытекающей крови
- 3. очень темный цвет крови**
4. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

5. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

Выберите один ответ:

- 1. Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание**
2. Пульс, высокая температура, судороги.
3. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания

6. Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?

Выберите один ответ:

- 1. только медицинский работник**
2. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком
3. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком, при наличии специальной подготовки и (или) навыков

7. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?

Выберите один ответ:

1. Разрешено
- 2. Запрещено**
3. Разрешено в случае крайней необходимости

8. Куда накладываете кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

Выберите один ответ:

1. Непосредственно на рану.
2. Ниже раны на 4-6 см.
- 3. Выше раны на 4-6 см.**

9. При открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением, оказание первой помощи начинается:

Выберите один ответ:

1. С наложения импровизированной шины
- 2. С наложения жгута выше раны на месте перелома**
3. С наложения давящей повязки

10. Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют подручные средства для их изготовления?

Выберите один ответ:

1. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.

2. Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.

3. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.

11. Какие из перечисленных мероприятий относятся к оказанию первой помощи?

Выберите один или несколько ответов:

- 1. восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей**
2. применение лекарственных препаратов
- 3. выявление признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих жизни и здоровью**

4. передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи

5. сердечно-легочная реанимация

6. определение признаков жизни у пострадавшего ребенка

7. придание оптимального положения телу

8. контроль состояния и оказание психологической поддержки

9. временная остановка наружного кровотечения

10. оценка обстановки и создание безопасных условий для оказания первой помощи

11. вызов скорой медицинской помощи

12. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

Выберите один ответ:

1. Остановка кровотечения, наложение повязки

2. Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения

3. Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

13. О каких травмах у пострадавшего может свидетельствовать поза «лягушки» (ноги согнуты в коленях и разведены, а стопы развернуты подошвами друг к другу) и какую первую помощь необходимо при этом оказать?

Выберите один ответ:

1. У пострадавшего могут быть переломы костей голени и нижней трети бедра. При первой помощи наложить шины только на травмированную ногу от голеностопного до коленного сустава, не вытягивая ногу.

2. У пострадавшего могут быть ушиб брюшной стенки, перелом лодыжки, перелом костей стопы. При первой помощи вытянуть ноги, наложить шины на обе ноги от голеностопного сустава до подмышки.

3. У пострадавшего могут быть переломы шейки бедра, костей таза, перелом позвоночника, повреждение внутренних органов малого таза, внутреннее кровотечение. Позу ему не менять, ноги не вытягивать, шины не накладывать. При первой помощи подложить под колени валик из мягкой ткани, к животу по возможности приложить холод.

14. В какой последовательности следует осматривать ребенка при его травмировании?

Выберите один ответ:

1. конечности, область таза и живот, грудная клетка, шея, голова

2. голова, шея, грудная клетка, живот и область таза, конечности

3. грудная клетка, живот и область таза, голова, шея, конечности

15. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

Выберите один ответ:

1. Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги

2. Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела

3. Уложить пострадавшего на бок

16. Когда должен применяться непрямой массаж сердца?

Выберите один ответ:

1. при кровотечении

2. при применении искусственного дыхания

3. после освобождения пострадавшего от опасного фактора

4. при повышении артериального давления

5. при отсутствии пульса

17. Что делать, если ребенок получил ожог пламенем, кипятком или паром?

Выберите один или несколько ответов:

1. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим охлаждать место ожога холодной проточной водой не менее 20 минут

2. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим приложить холодный предмет к месту ожога, предварительно обернув его куском ткани

3. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком

18. Как проверить наличие дыхания у ребенка при внезапной потере сознания?

Выберите один ответ:

1. в течение 10 секунд внимательно смотреть на его грудную клетку

2. наклониться к ребенку, приложить ухо к его грудной клетке и в течение 10 секунд прислушиваться

3. запрокинуть голову ребенка, поднять подбородок, в течение 10 секунд прислушиваться, пытаться ощутить дыхание ребенка на своей щеке, увидеть дыхательные движения его грудной клетки

19. Как следует уложить пострадавшего при потере им сознания и наличии пульса на сонной артерии для оказания первой помощи?

Выберите один ответ:

1. На спину с вытянутыми ногами

2. Чтобы пострадавший не мог погнубнуть от удушения в результате западания языка, его следует положить на живот, чтобы вызвать рвотный рефлекс

3. Чтобы пострадавший не мог погнубнуть от удушения в результате западания языка, его следует положить на бок так, чтобы согнутые колени опирались о землю, а верхняя рука находилась под щекой

4. На спину с подложенным под голову валиком

20. Признаки обморока

Выберите один или несколько ответов:

1. потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах

2. кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин)

3. потеря чувствительности

4. потеря сознания более 6 мин

21. Как проверить признаки сознания у ребенка?

Выберите один ответ:

1. аккуратно потормозить за плечи и громко спросить «Что случилось?»

2. поводить перед ребенком каким-нибудь предметом и понаблюдать за движением его глаз

3. спросить у ребенка, как его зовут

22. В каком объеме проводятся мероприятия при прекращении сердечной деятельности и дыхания у пострадавшего?

Выберите один ответ:

1. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких) и НМС (непрямого массажа сердца).

2. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких)

3. Проведение НМС (непрямого массажа сердца)

23. При попадании в глаза щелочного раствора:

Выберите один ответ:

1. создать пострадавшему покой

2. необходимо промыть глаза мыльным раствором

3. необходимо промыть глаза проточной водой в большом количестве

24. Как следует расположить руки на грудной клетке пострадавшего при давлении руками на его грудину (выполнении непрямого массажа сердца)?

Выберите один ответ:

1. Основания ладоней обеих рук должны располагаться на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец одной руки указывал в сторону левого плеча пострадавшего, а другой – в сторону правого плеча

2. Основания ладоней обеих рук, которые накладываются одна на другую, должны располагаться на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец одной руки указывал в сторону подбородка пострадавшего, а другой – в сторону живота

3. Давление руками на грудину выполняют основанием ладони только одной руки, расположенной на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка. Направление большого пальца не имеет значения.

25. Перелом это

Выберите один ответ:

1. трещины, сколы, раздробление костей

2. разрушение мягких тканей костей
3. трещины, сколы, переломы ороговевших частей тела

26. Действия по помощи пострадавшему при попадании инородного тела в дыхательные пути:

Выберите один ответ:

1. Положить пострадавшего на бок и вызвать интенсивную рвоту.
- 2. Нагнуть туловище пострадавшего вперед, нанести несколько интенсивных ударов ладонью между лопаток, при отсутствии эффекта — обхватить пострадавшего сзади, надавить 4-5 раз на верхнюю часть живота.**
3. Нанести пострадавшему, стоящему прямо, несколько интенсивных ударов ладонью между лопаток.

27. Первая медицинская помощь при вывихе конечности?

Выберите один ответ:

1. Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт
- 2. Осуществить иммобилизацию конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт**
3. Дать обезболивающее средство, вправить вывих и зафиксировать конечность

28. Каковы признаки кровотечения из крупной артерии и первая помощь при ее ранении?

Выберите один ответ:

1. Одежда пропитывается кровью только в месте ранения (цвет крови не имеет значения), кровь вытекает из раны пассивно. Накладывается кровоостанавливающий жгут ниже места ранения не менее чем на 3-5 см.
2. Одежда быстро пропитывается кровью, кровь темного цвета вытекает из раны пассивно. Накладывается давящая повязка на место ранения.
- 3. Одежда пропитана кровью, кровь алого цвета вытекает из раны пульсирующей струей. Накладывается кровоостанавливающий жгут выше места ранения не менее чем на 3-5 см.**

29. Основные правила оказания первой помощи при травматическом шоке:

Выберите один ответ:

- 1. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности, временная остановка кровотечения, борьба с болью, закрытие ран стерильными (чистыми) повязками, придание пострадавшему наиболее удобного положения, обеспечить приток свежего воздуха, организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.**
2. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Снять одежду или ослабить ее давление. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить на лоб холодный компресс. Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.
3. Уложить пострадавшего на спину. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить теплые примочки на лоб и затылок.

30. При переломах костей конечностей накладывается шина:

Выберите один ответ:

1. ниже области перелома
- 2. выше и ниже области перелома, так чтобы шина захватывала не менее двух ближайших суставов**
3. выше области перелома.

Список литературы для педагога

1. «300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск, 2004 г.
2. «Игры в тренировке баскетболистов», Санкт-Петербург, 2009 г.
3. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, «Баскетбол». - М. «Просвещение», 2013 г.
4. Журналы «Физкультура в школе».
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М. Просвещение, 2010 г.
6. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011 г.
7. Программа образовательная «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов, 2014 г.

Список литературы для учащихся

1. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996 г. - 47 с.
2. Былеева Л. В., Коротков И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990 г.
3. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте» - М: ФиС, 1977 г.
4. Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е. М. Минский, М., 1969 г.
5. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 1989. – 280 с.

Интернет - ресурс:

1. <http://reftrend.ru/835574.html>
2. http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U
5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>