**План занятий отделения «Мини-футбола» группы НП-1 тренера-преподавателя Козлова О.Н. на период введения ограничительных мероприятий в виде приостановлении допуска обучающихся и их родителей (законных представителей) в МБУДО «Холмовская ДЮСШ» с 06.04.2020 г. по 30.04.2020 г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| 1 | Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мяча (стопой)  | 06.04.2020 | 1) Круговые движения головой.2) Круговые движения руками.3) наклоны в стороны – по 5–6 раз;4) повороты туловища в стороны – по 6–8 раз;4) рывки руками назад, сначала в стороны-назад, а потом одна рука вверх-назад, а другая вниз-назад – по 8–10 рывков;5) пружинистые приседания в выпаде вперед со сменой положения ног – по 10 – 12 раз;6) пружинистые приседания в выпаде в сторону – по 10–12 раз в каждую сторону;7) и. п. – ноги шире плеч. Наклоны вперед, руками касаться носков – 8–10 раз;8) и. п. – ноги врозь, туловище наклонено вперед. Вращение туловища в стороны, коснуться правой рукой левого носка, а левой правого – 12–14 раз;9) прогибаясь назад, руками коснуться пяток и сохранить равновесие – 4–5 раз;Жонглирование выполняется двумя ногами | Упражнения выполнять каждый день по мин 20 минут. |
| 2 | Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мяча (стопой) | 07.04.2020 | 1) Круговые движения головой.2) Круговые движения руками.3) наклоны в стороны – по 5–6 раз;4) повороты туловища в стороны – по 6–8 раз;4) рывки руками назад, сначала в стороны-назад, а потом одна рука вверх-назад, а другая вниз-назад – по 8–10 рывков;5) пружинистые приседания в выпаде вперед со сменой положения ног – по 10 – 12 раз;6) пружинистые приседания в выпаде в сторону – по 10–12 раз в каждую сторону;7) и. п. – ноги шире плеч. Наклоны вперед, руками касаться носков – 8–10 раз;8) и. п. – ноги врозь, туловище наклонено вперед. Вращение туловища в стороны, коснуться правой рукой левого носка, а левой правого – 12–14 раз;9) прогибаясь назад, руками коснуться пяток и сохранить равновесие – 4–5 раз;Жонглирование выполняется бедром, грудью, головой, | Упражнения выполнять каждый день по мин 20 минут. |
| 3 | Общеразвивающие упражнения. Упражнений для развития специальной гибкости у футболистов | 11.04.2020 | 1) Круговые движения головой.2) Круговые движения руками.3) наклоны в стороны – по 5–6 раз;4) повороты туловища в стороны – по 6–8 раз;4) рывки руками назад, сначала в стороны-назад, а потом одна рука вверх-назад, а другая вниз-назад – по 8–10 рывков;5) пружинистые приседания в выпаде вперед со сменой положения ног – по 10 – 12 раз;6) пружинистые приседания в выпаде в сторону – по 10–12 раз в каждую сторону;7) и. п. – ноги шире плеч. Наклоны вперед, руками касаться носков – 8–10 раз;8) и. п. – ноги врозь, туловище наклонено вперед. Вращение туловища в стороны, коснуться правой рукой левого носка, а левой правого – 12–14 раз;9) прогибаясь назад, руками коснуться пяток и сохранить равновесие – 4–5 раз;1. Исходное положение (и. п.) – сед на полу, ноги вместе. Наклон вперед постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.
2. И. п. – сед на полу, ноги врозь. Наклон постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.
3. И. п. – стоя спиной к стене, ноги врозь, руки вверх. Мост наклоном назад с продвижением руками вниз по стене. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.

упражнения для тазобедренных суставов:1. И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Поочередное сгибание ног в тазобедренном суставе с помощью партнера. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 5 раз.
2. И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Круговые движения ногами по большой амплитуде вправо, влево по 5 раз.
3. И. п. – стоя боком к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне пояса. Поочередные махи то правой, то левой ногой вперед, назад, в сторону по 15 раз.
4. Упражнения полушпагат и шпагат на правую, левую ногу, поперечный шпагат. Выполнять с максимальной амплитудой в статическом положении по 1 разу.

упражнения для коленных суставов:1. И. п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах с помощью партнера. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 3 раза.
2. И. п. – сед на полу, взять руками за пальцы ног. Потянуть вверх за пальцы, оторвать пятки, колени прямые. Повторить 3 раза.
3. И. п. – стоя на коленях, руки на пояс. Сед на пятки. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 3 раза.
4. И. п. – полуприсед, руки на коленях. Круговые движения коленями с помощью рук вправо, влево по 5 раз.

упражнения для голеностопных суставов:1. И. п. – сед ноги врозь. Партнер нажимает руками на тыльную часть стопы, сначала сгибая ее, а затем сгибая и поворачивая вовнутрь поочередно то на правой, то на левой ноге. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 3 раза.
2. И. п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Партнер пружинистыми движениями нажимает на пятку каждой ноги поочередно по 5 раз.
3. И. п. – основная стойка. Подскоки за счет усилия мышц голени. Ноги в коленях сгибаются незначительно. Добиваться максимального вытягивания стопы в последний момент отталкивания на месте.
 | Упражнения выполнять каждый день по мин 20 минут. |
| 4 | История развития игры «Мини-футбол» | 13.04.2020 | Изучить материал в сети интернет Ссылка <https://sportsgroup.ru/raznyie-vidyi-sporta/istoriya-mini-futbola.html>  | Пройти тест приложение 1 |
| 5 | Правила игры в мини-футбол | 14.04.2020 | Изучить материал в сети интернет Ссылка <https://football-match24.com/pravila-igry-v-mini-futbol-kratkoe-soderzhanie-po-fifa.html>  | Пройти тест приложение 2 |
| 6 | Развитие координационных способностей | 18.04.2020 | Изучить материал в сети интернет Ссылка <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/1068-razvitie-koordinatsii-i-ee-vliyanie-na-obuchenie-sportivnym-tekhnicheskim-elementam>  | Упражнение выполнять 30 мин |
| 7 | Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мяча (стопой) | 20.04.2020 | 1) Круговые движения головой.2) Круговые движения руками.3) наклоны в стороны – по 5–6 раз;4) повороты туловища в стороны – по 6–8 раз;4) рывки руками назад, сначала в стороны-назад, а потом одна рука вверх-назад, а другая вниз-назад – по 8–10 рывков;5) пружинистые приседания в выпаде вперед со сменой положения ног – по 10 – 12 раз;6) пружинистые приседания в выпаде в сторону – по 10–12 раз в каждую сторону;7) и. п. – ноги шире плеч. Наклоны вперед, руками касаться носков – 8–10 раз;8) и. п. – ноги врозь, туловище наклонено вперед. Вращение туловища в стороны, коснуться правой рукой левого носка, а левой правого – 12–14 раз;9) прогибаясь назад, руками коснуться пяток и сохранить равновесие – 4–5 раз;Жонглирование выполняется двумя ногами | Упражнение выполнять 30 мин |
| 8 | Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мяча (стопой) | 21.04.2020 | 1) Круговые движения головой.2) Круговые движения руками.3) наклоны в стороны – по 5–6 раз;4) повороты туловища в стороны – по 6–8 раз;4) рывки руками назад, сначала в стороны-назад, а потом одна рука вверх-назад, а другая вниз-назад – по 8–10 рывков;5) пружинистые приседания в выпаде вперед со сменой положения ног – по 10 – 12 раз;6) пружинистые приседания в выпаде в сторону – по 10–12 раз в каждую сторону;7) и. п. – ноги шире плеч. Наклоны вперед, руками касаться носков – 8–10 раз;8) и. п. – ноги врозь, туловище наклонено вперед. Вращение туловища в стороны, коснуться правой рукой левого носка, а левой правого – 12–14 раз;9) прогибаясь назад, руками коснуться пяток и сохранить равновесие – 4–5 раз;Жонглирование выполняется двумя ногами | Упражнение выполнять 30 мин |
| 9 | Общеразвивающие упражнения. Упражнений для развития специальной гибкости у футболистов | 25.04.2020 | 1) Круговые движения головой.2) Круговые движения руками.3) наклоны в стороны – по 5–6 раз;4) повороты туловища в стороны – по 6–8 раз;4) рывки руками назад, сначала в стороны-назад, а потом одна рука вверх-назад, а другая вниз-назад – по 8–10 рывков;5) пружинистые приседания в выпаде вперед со сменой положения ног – по 10 – 12 раз;6) пружинистые приседания в выпаде в сторону – по 10–12 раз в каждую сторону;7) и. п. – ноги шире плеч. Наклоны вперед, руками касаться носков – 8–10 раз;8) и. п. – ноги врозь, туловище наклонено вперед. Вращение туловища в стороны, коснуться правой рукой левого носка, а левой правого – 12–14 раз;9) прогибаясь назад, руками коснуться пяток и сохранить равновесие – 4–5 раз;1. Исходное положение (и. п.) – сед на полу, ноги вместе. Наклон вперед постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.
2. И. п. – сед на полу, ноги врозь. Наклон постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.
3. И. п. – стоя спиной к стене, ноги врозь, руки вверх. Мост наклоном назад с продвижением руками вниз по стене. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.

упражнения для тазобедренных суставов:1. И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Поочередное сгибание ног в тазобедренном суставе с помощью партнера. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 5 раз.
2. И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Круговые движения ногами по большой амплитуде вправо, влево по 5 раз.
3. И. п. – стоя боком к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне пояса. Поочередные махи то правой, то левой ногой вперед, назад, в сторону по 15 раз.
4. Упражнения полушпагат и шпагат на правую, левую ногу, поперечный шпагат. Выполнять с максимальной амплитудой в статическом положении по 1 разу.

упражнения для коленных суставов:1. И. п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах с помощью партнера. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 3 раза.
2. И. п. – сед на полу, взять руками за пальцы ног. Потянуть вверх за пальцы, оторвать пятки, колени прямые. Повторить 3 раза.
3. И. п. – стоя на коленях, руки на пояс. Сед на пятки. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 3 раза.
4. И. п. – полуприсед, руки на коленях. Круговые движения коленями с помощью рук вправо, влево по 5 раз.

упражнения для голеностопных суставов:1. И. п. – сед ноги врозь. Партнер нажимает руками на тыльную часть стопы, сначала сгибая ее, а затем сгибая и поворачивая вовнутрь поочередно то на правой, то на левой ноге. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 3 раза.
2. И. п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Партнер пружинистыми движениями нажимает на пятку каждой ноги поочередно по 5 раз.

И. п. – основная стойка. Подскоки за счет усилия мышц голени. Ноги в коленях сгибаются незначительно. Добиваться максимального вытягивания стопы в последний момент отталкивания на месте.  | Упражнение выполнять 30 мин |
| 10 | Общеразвивающие упражнения. Упражнений для развития специальной гибкости у футболистов | 27.04.2020 | 1) Круговые движения головой.2) Круговые движения руками.3) наклоны в стороны – по 5–6 раз;4) повороты туловища в стороны – по 6–8 раз;4) рывки руками назад, сначала в стороны-назад, а потом одна рука вверх-назад, а другая вниз-назад – по 8–10 рывков;5) пружинистые приседания в выпаде вперед со сменой положения ног – по 10 – 12 раз;6) пружинистые приседания в выпаде в сторону – по 10–12 раз в каждую сторону;7) и. п. – ноги шире плеч. Наклоны вперед, руками касаться носков – 8–10 раз;8) и. п. – ноги врозь, туловище наклонено вперед. Вращение туловища в стороны, коснуться правой рукой левого носка, а левой правого – 12–14 раз;9) прогибаясь назад, руками коснуться пяток и сохранить равновесие – 4–5 раз;1. Исходное положение (и. п.) – сед на полу, ноги вместе. Наклон вперед постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.
2. И. п. – сед на полу, ноги врозь. Наклон постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.
3. И. п. – стоя спиной к стене, ноги врозь, руки вверх. Мост наклоном назад с продвижением руками вниз по стене. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.

упражнения для тазобедренных суставов:1. И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Поочередное сгибание ног в тазобедренном суставе с помощью партнера. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 5 раз.
2. И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Круговые движения ногами по большой амплитуде вправо, влево по 5 раз.
3. И. п. – стоя боком к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне пояса. Поочередные махи то правой, то левой ногой вперед, назад, в сторону по 15 раз.
4. Упражнения полушпагат и шпагат на правую, левую ногу, поперечный шпагат. Выполнять с максимальной амплитудой в статическом положении по 1 разу.

упражнения для коленных суставов:1. И. п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах с помощью партнера. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 3 раза.
2. И. п. – сед на полу, взять руками за пальцы ног. Потянуть вверх за пальцы, оторвать пятки, колени прямые. Повторить 3 раза.
3. И. п. – стоя на коленях, руки на пояс. Сед на пятки. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 3 раза.
4. И. п. – полуприсед, руки на коленях. Круговые движения коленями с помощью рук вправо, влево по 5 раз.

упражнения для голеностопных суставов:1. И. п. – сед ноги врозь. Партнер нажимает руками на тыльную часть стопы, сначала сгибая ее, а затем сгибая и поворачивая вовнутрь поочередно то на правой, то на левой ноге. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 3 раза.
2. И. п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Партнер пружинистыми движениями нажимает на пятку каждой ноги поочередно по 5 раз.

И. п. – основная стойка. Подскоки за счет усилия мышц голени. Ноги в коленях сгибаются незначительно. Добиваться максимального вытягивания стопы в последний момент отталкивания на месте.  | Упражнение выполнять 30 мин |
| 11 | Общеразвивающие упражнения. Упражнений для развития специальной гибкости у футболистов | 28.04.2020 | 1) Круговые движения головой.2) Круговые движения руками.3) наклоны в стороны – по 5–6 раз;4) повороты туловища в стороны – по 6–8 раз;4) рывки руками назад, сначала в стороны-назад, а потом одна рука вверх-назад, а другая вниз-назад – по 8–10 рывков;5) пружинистые приседания в выпаде вперед со сменой положения ног – по 10 – 12 раз;6) пружинистые приседания в выпаде в сторону – по 10–12 раз в каждую сторону;7) и. п. – ноги шире плеч. Наклоны вперед, руками касаться носков – 8–10 раз;8) и. п. – ноги врозь, туловище наклонено вперед. Вращение туловища в стороны, коснуться правой рукой левого носка, а левой правого – 12–14 раз;9) прогибаясь назад, руками коснуться пяток и сохранить равновесие – 4–5 раз;1. Исходное положение (и. п.) – сед на полу, ноги вместе. Наклон вперед постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.
2. И. п. – сед на полу, ноги врозь. Наклон постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.
3. И. п. – стоя спиной к стене, ноги врозь, руки вверх. Мост наклоном назад с продвижением руками вниз по стене. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.

упражнения для тазобедренных суставов:1. И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Поочередное сгибание ног в тазобедренном суставе с помощью партнера. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 5 раз.
2. И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Круговые движения ногами по большой амплитуде вправо, влево по 5 раз.
3. И. п. – стоя боком к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне пояса. Поочередные махи то правой, то левой ногой вперед, назад, в сторону по 15 раз.
4. Упражнения полушпагат и шпагат на правую, левую ногу, поперечный шпагат. Выполнять с максимальной амплитудой в статическом положении по 1 разу.

упражнения для коленных суставов:1. И. п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах с помощью партнера. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 3 раза.
2. И. п. – сед на полу, взять руками за пальцы ног. Потянуть вверх за пальцы, оторвать пятки, колени прямые. Повторить 3 раза.
3. И. п. – стоя на коленях, руки на пояс. Сед на пятки. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 3 раза.
4. И. п. – полуприсед, руки на коленях. Круговые движения коленями с помощью рук вправо, влево по 5 раз.

упражнения для голеностопных суставов:1. И. п. – сед ноги врозь. Партнер нажимает руками на тыльную часть стопы, сначала сгибая ее, а затем сгибая и поворачивая вовнутрь поочередно то на правой, то на левой ноге. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 3 раза.
2. И. п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Партнер пружинистыми движениями нажимает на пятку каждой ноги поочередно по 5 раз.

И. п. – основная стойка. Подскоки за счет усилия мышц голени. Ноги в коленях сгибаются незначительно. Добиваться максимального вытягивания стопы в последний момент отталкивания на месте.  | Упражнение выполнять 30 мин |

Приложение 1

**Тест «История мини-футбола»**

**1. По номенклатуре ФИФА мяч в мини-футболе имеет номер?**

А) 4

Б) 5

В) 6

Г) 7

**2. Дата первого официального матча по мини-футболу среди национальных сборных?**

А) 22 июня 1960

Б) 19 июля 1974

В) 1 марта 1987

Г) 13 октября 1955

**3. В какой стране прошло первое первенство мира по мини-футболу?**

А) Бразилия

Б) Франция

В) Голландия

Г) СССР

**4. Первый чемпион первенства мира по мини-футболу?**

А) Испания

Б) Бразилия

В) Парагвай

Г) Италия

**5. В какой стране на территории СССР прошли первые турниры по мини-футболу?**

А) Литва

Б) Латвия

В) Грузия

Г) Украина

**6. В каком году был создан комитет по мини-футболу в СССР?**

А) 1970

Б) 1960

В) 1980

Г) 1990

**7. Самая титулованная команда по мини-футболу России?**

А) Дина

Б) Димамо

В) Спартак

Г) ВИЗ

Приложение 2

**Тест «Правила игры в мини-футбол»**

**1. Минимальная длина площадки в мини-футболе?**

А) 25 м

Б) 28 м

В) 20 м

Г) 24 м

**2. Максимальная длина площадки в мини-футболе?**

А) 40 м

Б) 44 м

В) 42 м

Г) 46 м

**3. Минимальная ширина площадки в мини-футболе?**

А) 18 м

Б) 15 м

В) 20 м

Г) 22 м

**4. Максимальная ширина площадки в мини-футболе?**

А) 25 м

Б) 28 м

В) 30 м

Г) 32 м

**5. Ширина разметки в мини-футболе?**

А) 5 см

Б) 8 см

В) 10 см

Г) 12 см

**6. Радиус в центре площадки в мини-футболе имеет длину…**

А) 3 м

Б) 4 м

В) 3,5 м

Г) 4,5 м

**7. Какой радиус у четверти окружности штрафной площади в мини-футболе?**

А) 5 м

Б) 6 м

В) 7 м

Г) 8 м

**8. Высота ворот в мини-футболе ровна?**

А) 2,05 м

Б) 2,00 м

В) 2,10 м

Г) 2,44 м

**9. Какова ширина ворот в мини-футболе**

А) 3 м

Б) 4 м

В) 5 м

Г) 6 м

**10. Размеры площадки для международных встреч равны …**

А) 25 – 35 х 15 – 17

Б) 24 – 34 х 26

В) 38 – 42 х 18 – 22

Г) 30 – 37 х 24 – 25

**11. Длина окружности мяча в мини-футболе ровна …**

А) 55-59

Б) 62-66

В) 67-70

Г) 50-54

**12. Вес мяча мини-футболе до начала игры должен составлять…**

А) 280-300гр

Б) 310-330гр

В) 340-390гр

Г) 400-440гр

**13. Число игроков в мини-футболе находящихся на площадке?**

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 8

**14. Максимальное количество запасных игроков, используемых на протяжении всего матча в мини-футболе?**

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 8

**15. Сколько минут играет команда в меньшинстве, после удаленного игрока и с последующим полным комплектованием?**

А) 2

Б) 5

В) 4

Г) 6

**16. Кто следит за 2-х минутным контролем игры в меньшинстве?**

А) Главный судья

Б) Судия на линии

В) Судья хронометрист

Г) Судья информатор

**17. Продолжительность игры в мини-футболе равна…**

А) 2 тайма х 25 минут

Б) 2 тайма х 20 минут

В) 2 тайма х 30 минут

Г) 2 тайма х 15 минут

**18. Перерыв между таймами в мини-футболе равен…**

А) 10 минут

Б) 15 минут

В) 12 минут

Г) 14 минут

**19. На каком расстоянии от мяча находится игроки не выполняющий начальный удар**

А) 3

Б) 4

В) 5

Г) 6

**20. Сколько раз можно отыграться с вратарем «в стенку» в одном игровом эпизоде?**

А) 1

Б) 2

В) 3

Г) 4

**21. Давление мяча для игры в мини-футбол равно…**

А) 0,4 – 0,6

Б) 0,2 – 0,3

В) 0,7

Г) 0,31 – 0,35

**22. При штрафном ударе игроки обороняющейся команды должны стоять от мяча на расстоянии равное…**

А) 4м

Б) 5м

В) 6м

Г) 7м

**23. Какое правило действует при введении мяча из аута?**

А) Правило «3 – секунды»

Б) Правило «4 – секунды»

В) Привело «5 – секунд»

Г) Привело «6 – секунд»

**24. Мяч влетел в ворота после свободного удара прямо без розыгрыша и при этом никого не задел, действия судьи?**

А) Гол засчитан

Б) Гол не засчитан, назначается удар от ворот

В) Команда имеет вторую возможность перебить

Г) Свободный удар передается другой команде

**25. Что не входит в комплект судейского инвентаря у судей мини-футбол?**

А) Свисток

Б) Часы

В) Флажки

Г) Карточки

**26. На сколько метров должны стоять игроки противоположной команды от игрока, вводящего мяч … в мини-футболе?**

А) 3

Б) 4

В) 5

Г) 6

**27. Со скольки метров бьется пенальти в мини-футболе?**

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 8

**28. Если команда набрала 6 фолов, то назначается дабл – пенальти с отметки равное расстоянию от ворот**

А) 9м

Б) 10м

В) 11м

Г) 12м

**29. Если игрок ударив из аута, забил мяч в ворота и при этом мяч никого не задел, действия судьи?**

А) Засчитал гол

Б) Гол не засчитает, назначит удар от ворот

В) Мяч введут из аута игроки другой команды

Г) Назначит повторное введение мяча

**30. Если судья назначил штрафной по свистку, а игрок взял и пробил по воротам, действия судьи?**

А) Показать желтую карточку и повторить удар

Б) Показать красную карточку и повторить штрафной удар

В) Показать карточку и передать право удара другой команде

Г) Показать красную карточку и передать право удара другой команде

**31. За что дается желтая карточка?**

А) За двойное касание при свободном ударе

Б) За правило «4-секунд»

В) При введении вратарем мяча ногой

Г) За удар сзади

В) При введении вратарем мяча ногой

Г) За удар сзади