

Задания

школьного этапа олимпиады

для учащихся 7-8 классов по физической культуре

Теоретико-методическое задание.

Возрастная группа: 7-8 класс

Время проведения: 45 минут

Конкурсное задание состоит из 20 вопросов.

Количество верных ответов может быть больше одного!

Раздел 1. Здоровье и здоровый образ жизни

1. Закончи определение. Комплекс физических упражнений, облегчающий переход от сна к бодрствованию, называют

(1) утренней гимнастикой (3) физкультминуткой

(2) физкультпаузой (4) разминкой

2. Что не стоит делать, приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями?

(1) на первых занятиях увлекаться сложными упражнениями;

(2) планировать занятия во второй половине дня;

(3) занятия чередовать с отдыхом;

(4) использовать спортивный инвентарь и оборудование.

3. Какие виды физкультурно-спортивной деятельности способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы человека?

(1) бег (2) плавание (3) волейбол (4) стрельба

4. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека?

(1) образ жизни (3) климат

(2) наследственность (4) регион

5. Запиши правильную последовательность приёмов закаливания.

- (1) купание в реке, водоёме (4) обтирание
- (2) душевые ванны (5) водные процедуры
- (3) солнечные ванны

Раздел 2. Спортивный теоретик

6. К какому водному виду спорта относится хай-дайвинг?

- (1) воднолыжный (3) водный слалом
- (2) прыжки в воду (4) марафонское плавание

7. Сколько ступеней во Всероссийском комплексе ГТО?

- (1) 5 (2) 7 (3) 9 (4) 11

8. Закончи определение. Воркаут – это разновидность занятий физическими упражнениями на уличной спортивной площадке, а именно

- (1) на турниках (3) на шведской стенке
- (2) на брусьях (4) на тренажерах

9. Что представляет собой зонная защита в баскетболе?

- (1) каждый игрок опекает своего соперника;
- (2) игроки отвечают за определённый участок поля в своей зоне;
- (3) игроки атакуют после штрафного броска;
- (4) игроки осуществляют маневр, связанный с продвижением мимо защитника.

10. Какие способы плавания можно отнести к прикладным способам?

- (1) кроль на груди (3) баттерфляй
- (2) кроль на спине (4) брасс

11. Реши анаграммы, связанные с видами спорта. Из первых букв угаданных анаграмм сложи название спортивного снаряда для художественной гимнастики. Ответ запиши словом.

- 1) ЖЛИЫ 2) БДВНРСТЕИООО 3) БЛНТЕО
4) ННСТЕИ 5) ДКЙАИО

Раздел 3. Спортивный практик

12. Закончи утверждение. Лыжероллеры в основном используются в процессе спортивной подготовки

- (1) лыжников (3) хоккеистов
(2) фигуристов (4) флорболистов

13. С какого элемента следует начинать, чтобы освоить опорный прыжок в гимнастике?

- (1) разбег (3) наскок
(2) приземление (4) соскок

14. В каких игровых видах спорта количество игроков на площадке составляет пять человек?

- (1) баскетбол (3) волейбол
(2) мини-футбол (4) гандбол

15. В баскетболе для того, чтобы выполнить бросок команде даётся 30 с. Какие действия предпримет судья, если за это время бросок не был произведён?

- (1) мяч передаётся сопернику и вводится из-за боковой линии;
(2) мяч вводится из-за лицевой линии;
(3) мяч вводится в центре круга;
(4) продолжается игра.

16. В диалоге двух сверстников возник вопрос. Выбери правильный ответ.

– Измерение длины тела необходимо проводить в одно время суток, – говорит Иван.

– Почему? – спрашивает Василий.

– Это связано с тем, – ответил Иван, – что ...

(1) длина тела утром может быть на 1–2 см больше, чем вечером;

(2) длина тела утром может быть на 1–2 см меньше, чем вечером;

(3) зимой длина тела меньше, чем летом;

(4) в сутках 24 часа.

Раздел 4. Из истории спорта и Олимпийского движения

17. В каком году на олимпийских играх утвердилась традиция «Эстафета Олимпийского огня»?

(1) 1896 г. (3) 1936 г.

(2) 1924 г. (4) 1940 г.

18. Сколько раз российские футболисты становились чемпионами Олимпийских игр?

(1) один (3) три

(2) два (4) ни разу

19. Мэру какого города был передан олимпийский флаг на закрытии Олимпийских зимних игр в Сочи?

(1) Ванкувер (3) Токио

(2) Пхенчхан (4) Турин

20. Запиши правильную последовательность стран, в которых с 2002 года проводились Олимпийские зимние игры.

(1) Канада (3) Россия

(2) Италия (4) США

Бланк ответов школьного этапа олимпиады

Теоретико-методическое задание.

Фамилия, Имя, Отчество _____

Класс _____

№	ответ	баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

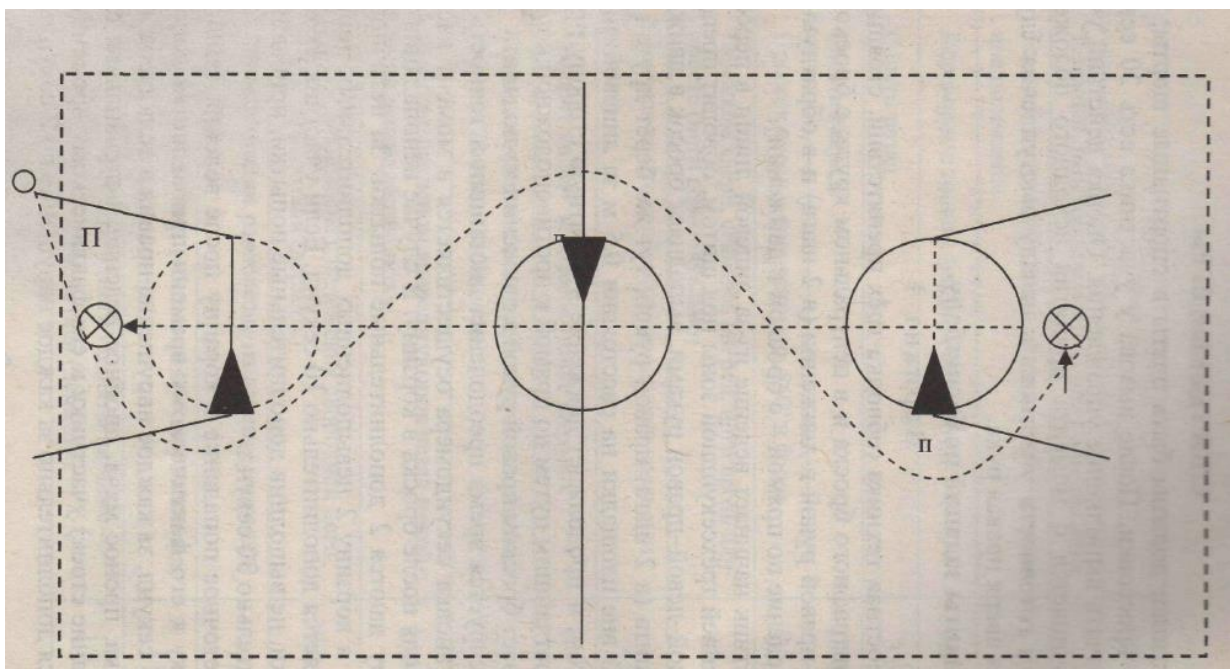
Ключ ответов с количеством баллов за правильный ответ.

№	ответ	Вес в баллах
1.	1	3
2.	1	3
3.	12	3
4.	1	3
5.	35421	5
6.	2	4
7.	4	3
8.	123	5
9.	2	3
10.	12	4
11.	лента	5
12.	1	3
13.	2	3
14.	12	4
15.	1	4
16.	1	4
17.	3	4
18.	4	3
19.	2	3
20.	4213	5

В задании №3 за один правильный ответ участник получает 1 балл, в заданиях №10,14 за один правильный ответ 2 балла

Практический тур - спортивные игры.

Баскетбол юноши и девушки 7 - 8 класс.



Обводка трёх препятствий, стоящих на линиях штрафного броска и в центральном круге; с броском по корзине правой рукой в движении (в 2 шага) и в обратную сторону - ведение по прямой - с броском в движении.

Участник начинает ведение из-за лицевой линии в пересечении с линией трёхсекундной зоны под щитом, обводит препятствия правой-левой-правой руками, выполняет бросок в движении из-под щита (в 2 шага) правой рукой, тут же берёт другой мяч, лежащий вне площадки на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом, и продолжает движение в обратную сторону правой рукой кратчайшим путем по прямой к противоположной корзине, заканчивает броском правой рукой в движении из-под щита.

Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом поля после броска в корзину. В случае непопадания мяча в корзину даются 2 дополнительные попытки. За неточное попадание в корзину 2 невыполненных дополнительных попыток прибавляется дополнительно 10 секунд. Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, прибавляется дополнительно 30 секунд.

За неточное попадание в корзину после ведения «змейкой» участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 5 секунд, за каждое нарушение правил в технике ведения (пробежка, пронос мяча, двойное ведение,

неправильная смена рук, касание стоек) участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно за каждое нарушение по 2 секунды.

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

ДЕВУШКИ 7-8 класс

БЕГ 300 м

ЮНОШИ 7-8 класс

БЕГ 500 м

Фиксируется время преодоления дистанции.

В случае плохой погоды.

*Легкая атлетика (челнок 3*10) (девушки и юноши 7-8 классы)*

Программа испытаний

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции 3x10 м (челнок) с переносом предметов .Для выполнения упражнения участнику предоставляется одна попытка.

По команде «На старт» участник подходит к линии старта , «Внимание»- занимает ИП –высокого старта, «Марш» - начинается бег до 10-ти метровой линии ,забирает кубик из резинового кольца, возвращается к линии старта, кладет кубик в резиновое кольцо и бежит к 10-ти метровой линии , месту финиша.

Оценка выполнения

1.Фиксируется время преодоления дистанции .

2. За два фальстарта или выполнения упражнения иным способом участник снимается с дистанции.

3. За нарушения участником или представителем правил поведения во время проведения испытаний дополнительно 10 с.

4. За любые другие нарушения дополнительно по 1 с

5. наименьшее – первое место.

Оценка выполнения заданий

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и практического испытаний, -100 баллов.

По итогам каждого испытания зачетные очки получают первые 15 участников, показавшие наилучшие результаты в данном испытании. Участники испытания, занявшие 16-еи последующие места, получают 0 очков. Участник, занявший первое место, получает максимальное количество баллов за данный вид.

При количестве испытаний, равном 3:

Теоретико-методическое испытание		Практическое испытание	
Место	Количество баллов	Место	Количество баллов
1	33,4	1	33,3
2	30	2	30
3	27	3	27
4	24	4	24
5	21	5	21
6	19	6	19
7	17	7	17
8	15	8	15
9	13	9	13
10	11	10	11
11	9	11	9
12	7	12	7
13	5	13	5
14	3	14	3

15	1	15	1
16	0	16	0

Подведение итогов

Личное место участника в общем зачете определяется по сумме баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний.

Участник, набравший наибольшую сумму баллов по итогам всех испытаний, является победителем. В случае равных результатов у нескольких участников, победителями признаются все участники, набравшие одинаковое количество баллов. При определении призеров участники, набравшие равное количество баллов, ранжируются в алфавитном порядке.

Окончательные результаты всех участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке. На основании итоговой таблицы и в соответствии с квотой, установленной муниципальным оргкомитетом, жюри определяет победителей и призеров школьного этапа Олимпиады.