Задания школьного этапа ВОШ по физической культуре

2016-2017 учебного года.

Возрастная группа: обучающиеся 7-8 классов.

***Лёгкая атлетика.***

Бег по дистанции 500 метров - девушки, 1000 метров – юноши.

Фиксировать время преодоления дистанции.

Таблица распределения баллов прилагается.

***Баскетбол.***

|  |
| --- |
| старт |

***Старт.*** По команде марш взять мяч, выполнить бросок в кольцо.

Передвижение (любым способом) к линии штрафного броска – бросок в кольцо, передвижение (любым способом) к третьему мячу- бросок мяча в кольцо, подбор мяча.

Ведение «змейкой», атака в 2 шага, бросок***.***

***Поощрение :*** за каждый результативный бросок минус 1 секунда из времени выполнения задания***.***

***Штрафы:***

* ошибки (двойное ведение, пробежка, потеря мяча, сбитая фишка) + 1 сек. за каждое нарушение

***Акробатика. ЮНОШИ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Элементы соединения | стоимость |
| 1 | И.П. – О.С. Равновесие «ласточка» (держать 2 сек) | 1 б |
| 2 | Упор присев. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (ноги врозь, ноги вместе) обозначить. Перекат вперёд. | 2 б. |
| 3 | Упор присев, Кувырок назад ноги врозь, руки в стороны | 1 б. |
| 4 | Стойка на голове и руках . Опуститься в упор присев | 2.5 б. |
| 5 | Длинный кувырок прыжком, кувырок вперёд, прыжок вверх ноги врозь | 2 б. |
| 6 | Прыжок вверх с поворотом на 360 | 1,5 б. |

***Акробатика ДЕВУШКИ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Элементы*** | ***Стоимость*** |
| ***1*** | Вертикальное равновесие (руки в стороны) держать 3 сек., переход в ласточку (опорную ногу не менять) держать 3 сек. | ***2 балла*** |
| ***2*** | Из «ласточки» кувырок вперёд в упор присев, длинный кувырок вперёд. | ***2 балла*** |
| ***3*** | Кувырок назад согнувшись в стойку «ноги врозь». Наклон вперёд, перекатом вперёд стойка на лопатках (держать), перекатом назад «полушпагат» (обозначить), упор присев, О.С. | ***3 балла*** |
| ***4*** | Два переворота боком (колесо), поворот на 90 градусов, о.с. С 2-3-х шагов разбега кувырок вперёд прыжком, прыжок с поворотом на 360 градусов. | ***3 балла*** |

***Теоретическое задание школьного этапа ВОШ по ФК 2016-2017.***

***ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.***

1. Когда появились первые физические упражнения?

А) в средние века; Б) в первобытном обществе; В) в конце 19 века;

2. Как назывались состязания атлетов, которые зародились в Древней Греции?

А) Спартанские игры; Б) Олимпийские игры; В) Греческие игры;

3.Как назывался вид состязаний в Древней Греции, который включал в себя бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьбу?

А) долиходром; Б) пентатлон; В) панкратион;

4. Как в Древней Греции называлась дистанция протяжённость которой,

равнялась 192,27 метра.

А) стадий; Б) дромос; в) стадиодром;

5. Какое событие, связанное с олимпийскими играми, произошло в 394

году?

А) состоялись очередные олимпийские игры;

Б) проведение олимпийских игр было перенесено в Афины;

В) наложен запрет на проведение олимпийских игр;

6. В каком году состоялись первые Олимпийские игры современности?

А)1896г. Б) 1908г. В) 394г.

7. Кто такой Пьер Де Кубертен?

А) инициатор возрождения олимпийских игр; Б) выдающийся спортсмен;

В) действующий президент Международного олимпийского комитета;

8. Когда отмечается Международный Олимпийский день?

А) 23 августа; Б) 23 октября; В) 23 июня;

9. Что представляет собой Олимпийская эмблема?

А) изображение талисмана Олимпийских игр;

Б) изображение Олимпийского огня; В) изображение переплетённых колец;

10. Напишите, кто такой Николай Панин- Коломенкин?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Напишите, в каком году в нашей стране состоялись зимние

Олимпийские игры? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Напишите девиз Олимпийских игр. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ВИДЫ СПОРТА

1. В каком игровом виде спорта на площадке одновременно могут находиться 5 игроков одной команды? А) волейбол; Б) гандбол; В) баскетбол;
2. В баскетболе «ФОЛ» - это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Заполните таблицу.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта | Размеры площадки | Кол-во игроков | Родина игры | Кол-во периодов |
|  | 28м на 15 м. |  |  | 4 периода по 10 минут |
| волейбол |  |  | США |  |

1. Напишите два способа приёма и передачи мяча в волейболе

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Перечислите способы подачи мяча в волейболе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1) | 2) | 3) | 4) |

1. Перечислите гимнастические снаряды входящие, как в мужское, так и в женское многоборье. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Соедините стрелками название элемента и его определение.

|  |  |
| --- | --- |
| Вис | Переход из виса в упор |
| упор | Положение тела, при котором плечи находятся ниже точки опоры |
| подъём | Положение тела, при котором плечи находятся выше точки опоры |

20. Сколько попыток может выполнить гимнаст в опорном прыжке?

А) 2; Б) 3; В) 4;

21. Что такое «СПРИНТ»?

А) бег на короткие дистанции; Б) бег на средние дистанции;

В) бег на длинные дистанции;

22 . Какие способы прыжка в высоту вам известны?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1) | 2) | 3) | 4) |

23. Что относится к метательным видам в лёгкой атлетике?

А) мяч, граната, диск; Б) молот, копьё, ядро; В) все ответы верны

24. Как называется бег на дистанцию в 42 км.?

А) Кросс; Б) Марафон В) Спринт

25. Заполните таблицу, написав вид спорта напротив технического элемента.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Передача мяча, вырывание, ведение. |
|  | «Кроль», «Баттерфляй», «Брасс». |
|  | Опорный прыжок ноги врозь, подъём переворотом. |
|  | Приём и передача мяча, подача, блокирование |
|  | Двухшажный попеременный ход. |

Кол-во правильных ответов:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Проверил:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Каждый правильный ответ = 1 баллу.

КЛЮЧ к теоретическому заданию школьного этапа ВОШ по ФК 2016-2017 учебного года.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 Б | 2 Б | 3 Б | 4 А | 5 В |
| 6 А | 7 А | 8 В | 9 В | 10 1 Российский олимпийский чемпион |
| 11 2014 | 12 быстрее, выше, сильнее | 13 В | 14 Персональное замечание | + б/б, 5, США  + 9Х18, 6, 5 или 3 партии до 25 очков |
| 16 сверху;  снизу; | 17 верхняя- прямая, верхн.-боковая, нижняя-прямая, нижняя-боковая; | 18 + опорный прыжок,  + вольные упр. | 19 вис-2  Упор-3  Подъём-1 | 20 А |
| 21 А | 22 Перешагивание  Перекидной  Фосбери-флоп  С шестом | 23 В | 24 Б | 25 баскетбол  Плавание,  гимнастика,  волейбол,  лыжи. |