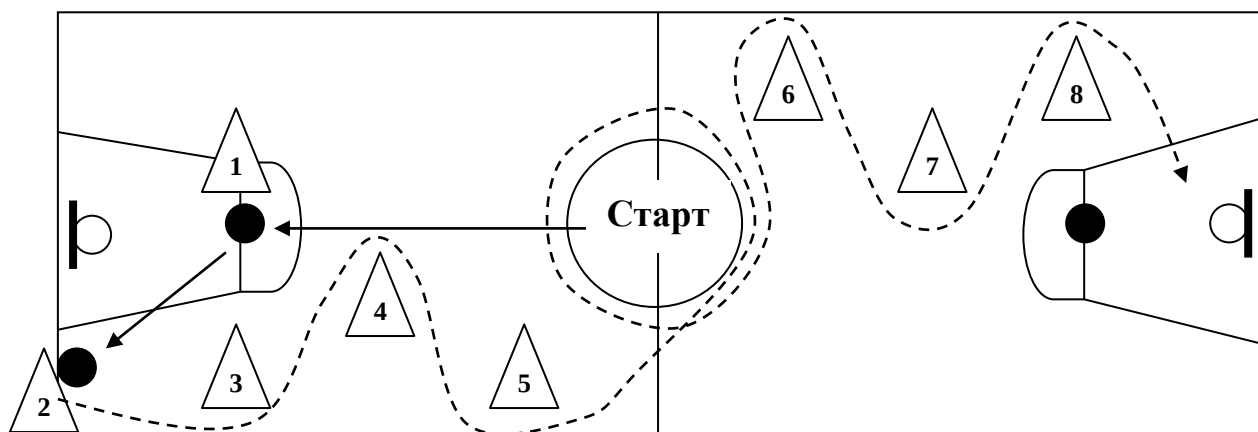


МБОУ «Макеевская основная школа»

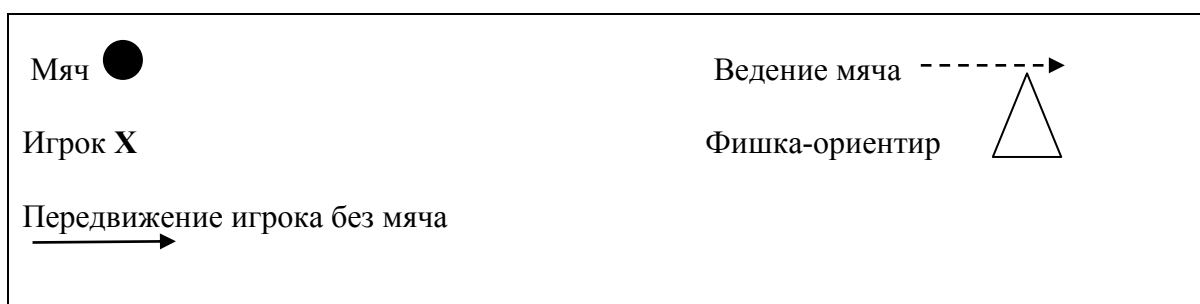
**Теоретические и практические задания
Олимпиады для школьников
по предмету «Физическая культура»
(5- 9 классы) 2018-2019 учебный год**

Учитель физической культуры: Голик. А.В.

Контрольные упражнения по баскетболу (Юноши)



Условные обозначения



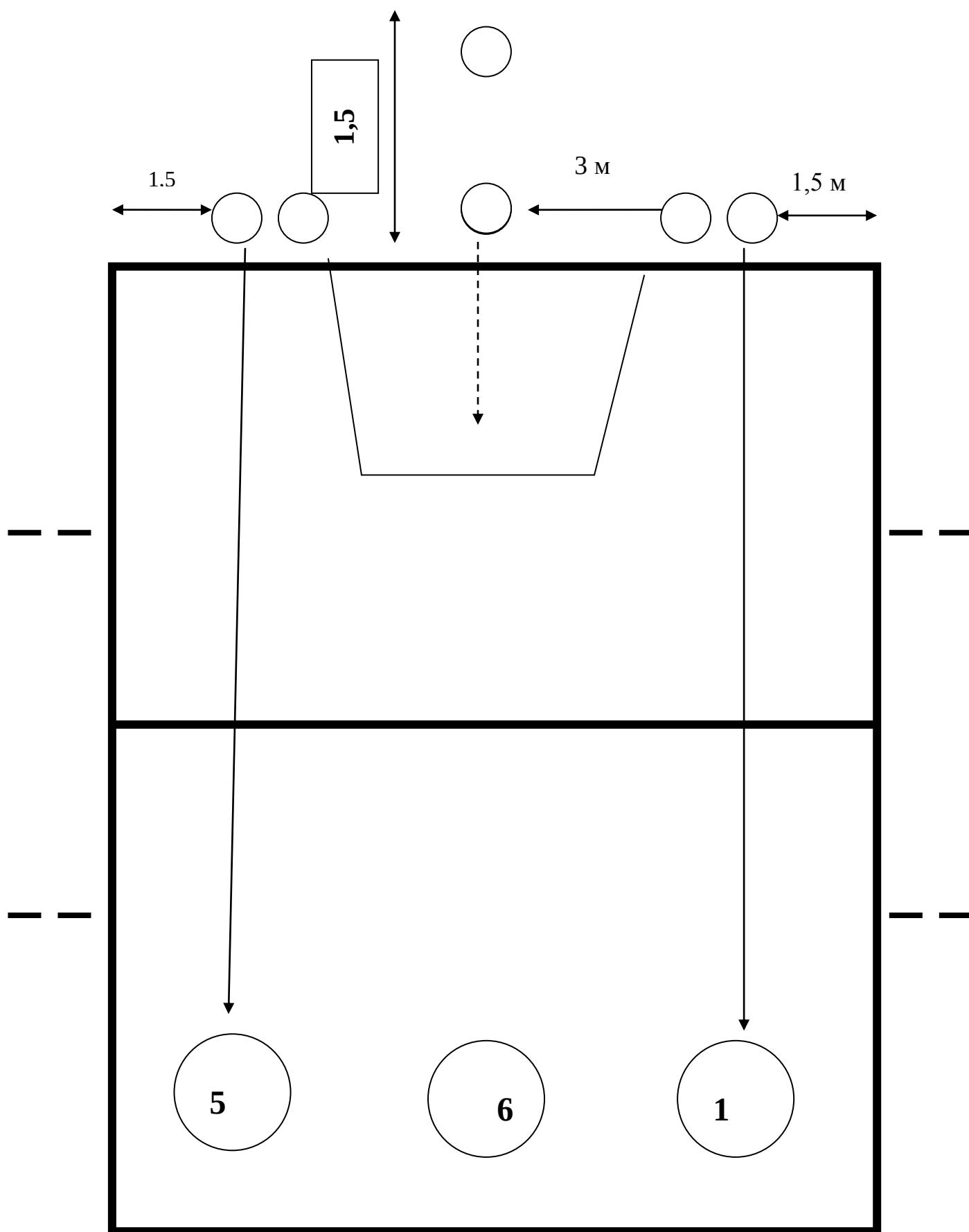
Участник находится на середине площадки в центре круга спиной к фишке-ориентир №1. По сигналу конкурсант движется спиной вперед к фишке-ориентир №1, выполняет штрафной бросок, затем бежит к фишке-ориентир №2, участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентир № 3, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентир № 4, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентир № 5, далее выполняет обводку центрального круга правой рукой с правой стороны. После обводки правой рукой ведет мяч к фишке-ориентир № 6, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентир № 7, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентир № 8, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 8 выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Дополнительный один штрафной бросок заявляется до начала комбинации при построении в смене и заносится в протокол соревнований, бросок выполняется сразу после выполнения комбинации.

Волейбол Девушки Программа испытаний

За лицевой линией волейбольной площадки расположены 5 волейбольных мячей. Первые – в 1,5 м от левой боковой линии, второй – в 3-х метрах от него, и третий – в 1,5 м от правой боковой линии. На противоположной стороне площадки располагаются гимнастические обручи в зонах (5,6,1).

Участник располагается, на лицевой линии возле первой пары мячей от правой боковой линии. По сигналу судьи испытуемый выполняет верхнюю подачу мячом в зону №5, затем нижнюю подачу мячом в зону №5, затем движется к центральному мячу подбрасывает мяч на высоту не ниже 1,5 метра, выполняет прием снизу и передачи мяча сверху над собой 4 передачи на высоту 1,5-2м с продвижением вперед по волейбольной площадке. На последней передаче мяч направляется в зону №6. Затем движется ко 2 паре мячей и выполняет нижнюю подачу мячом в зону №1 и верхнюю подачу мячом в зону №1. Испытуемый имеет право для получения премиальных очков выполнить подачу в прыжке, предварительно поставив об этом в известность главного судью по волейболу до начала выступления. Мяч располагается дополнительно за 1,5 метра до лицевой линии. Верхняя прямая подача — и.п. — испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится выше плечевого сустава (плеча).

Нижняя прямая подача - и.п. - испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится ниже плеча.



Программа испытаний

За лицевой линией волейбольной площадки расположены 3 волейбольных мяча. На волейбольной площадке в зонах (5, 6, 2), располагаются так же 3 мяча. Первые – в 1,5 м от левой боковой линии, второй – в 3-х метрах от него, и третий – в 1,5 м от правой боковой линии. На противоположной стороне площадки располагаются гимнастические обручи в зонах (1, 2, 3, 4, 5, 6,).

Участник располагается, на лицевой линии возле первого мяча от правой боковой линии. По сигналу судьи испытуемый выполняет подачу мячом в зону №5, затем движется к центральному мячу и выполняет подачу мячом в зону №3 и передвигается к третьему мячу возле левой боковой линии и выполняет подачу мячом в зону №1

Тестирование уровня знаний в области физической культуры и спорта

Инструкция по выполнению заданий

Задания соответствуют требованиям к минимуму знаний средней школы по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;

Записи должны быть разборчивыми.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (5-7 класс)

1. Понятие здорового образа жизни.
2. Вредные привычки.
3. Физические качества.
4. Виды легкой атлетики.
5. Виды гимнастики.
6. Что такое вис.
7. Что такое упор.
8. Основные приемы игры баскетбол.
9. Основные приемы игры в волейбол.
10. Основные приемы игры в футбол.
11. Лыжные ходы.
12. Что такое спортивный инвентарь?
13. Девиз олимпийских игр.
14. Составить комплекс УГГ.
15. Спорт и здоровье.
16. Режим дня.
17. Понятие здоровья.
18. Личная гигиена.
19. Понятие закаливание.
20. Режим труда и отдыха.
21. Первая помощь при травмах.

Вопросы даны по учебнику физической культуры 5-7 класс. Под редакцией М.Я. Виленского

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (8-9 класс)

1. Термин «Олимпиада» в древней Греции обозначал...
 - а. синоним Олимпийских игр.
 - б. собрание спортсменов в одном городе.
 - в. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
 - г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуют игры.
2. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в...
 - а. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция.
 - б. 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания.

- в. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия.
г. 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.
3. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Ведин, Владимир Смирнов, Евгений Дементьев - Чемпионы Олимпийских игр в...
- а. лыжных гонках. в. гимнастике.
б. биатлоне. г. плавании.
4. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумелъ - Чемпионы Олимпийских игр в ...
- а. хоккее. в. борьбе и боксе.
б. гимнастике. г. легкой атлетике.
5. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...
- а. укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
б. обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
в. совершенствовании природных, физических свойств людей.
г. создании специфических духовных ценностей.
6. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?
- а. обеспечение безопасности жизнедеятельности.
б. виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений
в. знания, принципы, правила и методика использования упражнений..
г. активная двигательная деятельность человека.
7. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?
- а. Физическая подготовка. в. Физическое развитие.
б. Физическое совершенствование. г. Физическое упражнение.
8. Под физическим развитием понимается...
- а. комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
б. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
в. процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
г. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.
9. Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания заключается...
- а. в формировании двигательных умений и навыков человека.
б. в воспитании физических качеств человека.
в. в повышении физической работоспособности человека.
г. во всем вышеперечисленном.
10. Физическая подготовка представляет собой ...
- а. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
в. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей
11. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?
- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1. Адаптационные задачи. | 5. Методические задачи. |
| 2. Воспитательные задачи. | 6. Образовательные задачи. |
| 3. Гигиенические задачи. | 7. Оздоровительные задачи. |
| 4. Двигательные задачи. | 8. Соревновательные задачи. |
- а. 1, 5, 7. б. 2, 5, 8. в. 2, 6, 7. г. 3, 4, 6.
12. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...
- а. закаливания и физиотерапевтических процедур.
б. совершенствования телосложения.
в. обеспечения полноценного физического развития.
г. формирования двигательных умений и навыков.
13. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...
- а. индивидуальными особенностями обучаемого.

- б. биомеханическими характеристиками двигательного действия.
- в. соотношением методов обучения и воспитания.
- г. закономерностями формирования двигательных навыков.

14. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...

- а. форма.
- б. содержание.
- в. техника.
- г. гигиена.

15. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а. координацию.
- б. быстроту.
- в. выносливость.
- г. гибкость.

16. Лучшие условия для развития скорости реакции создаются во время ...

- а. подвижных и спортивных игр.
- б. выпрыгиваний вверх с места.
- в. скоростно-силовых упражнений.
- г. прыжков в глубину.

17. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

- а. специальной выносливости.
- б. скоростной выносливости.
- в. общей выносливости.
- г. элементарных форм выносливости.

18. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

1. Функциональная подготовка организма.
2. Разучивание двигательных действий.
3. Коррекция осанки.
4. Воспитание физических качеств.
5. Восстановление работоспособности.
6. Активизация внимания.

- а. 1, 4.
- б. 2, 4.
- в. 2, 6.
- г. 3, 5.

19. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

- а. Упражнения, способствующие повышению скорости движений.
- б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.
- в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.
- г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

20. Совершенствование духовных и природных сил человека преимущественно характерно для ... деятельности.

- а. профессиональной
- б. корригирующей
- в. физкультурной
- г. Спортивной

21. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей.
- б. поддержание высокой работоспособности людей.
- в. сохранение и улучшение здоровья людей.
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

**Методика и система оценивания
практических и теоретических испытаний**

Оценка исполнения Баскетбол (Юноши)

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину после двух шагов из-под щита или после дополнительного одного штрафного броска предварительно занесенного в протокол. В случае непопадания в корзину после двух шагов участник имеет право выполнить две дополнительные попытки. Если участник продолжает выполнение упражнения или уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10 сек. за каждый не совершенный бросок. Если участник из 3 бросков, совершенных из-под щита, не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом – 5 секунд. Если участник, не попал штрафной бросок к его времени прибавляется 3 сек. При попадании дополнительного штрафного броска от времени отнимается 3 сек., при промахе плюс 5 сек. к основному времени. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необегание фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом добавляется по 3 штрафных секунды.

Оборудование

1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

3. Восемь фишек-ориентиров, три баскетбольных мяча.

4. Расстояние между фишками-ориентирами 3,4,5; 6,7,8 по 2 метра фишки №4,7 располагаются на один метр от прямой соединяющей 3-5, 6-8 фишки.

Оценка испытаний Волейбол (Девушки)

Оценка исполнения подач

Верхняя прямая подача – 3 очка

Нижняя прямая подача – 2 очка

Подача в прыжке – 5 очков; если подача выполнена в сетку или в аут снимается 3 очка.

За точную подачу в указанную зону начисляется 3 очка

Премияльные очки (обозначается стандартным гимнастическим обручем.) добавляется 1 очко.

За подачу в любую зону кроме, указанных начисляется 1 очко.

Если подача выполнена в сетку или в аут снимается 2 очка.