

ОЛИМПИАДА 2013 - 2014 ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

7-8 класс

1. **Античные олимпийские игры получили свое название потому, что соревнования проводились.**
 - а. у подножия горы Олимп.
 - б. в местности, называемой Олимпией.
 - в. в честь олимпийских богов.
 - г. после зажжения олимпийского огня.
2. **Физические упражнения - это.**
 - а. естественные движения и способы передвижения.
 - б. движения, выполняемые на уроках физической культуры.
 - в. действия, выполняемые по определенным правилам.
 - г. сложные двигательные действия.
3. **Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 - 180 ударов в минуту оценивается как.**
 - а. легкая.
 - б. средняя.
 - в. большая.
 - г. очень большая.
4. **Сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни объединены понятием.**
 - а. физическое воспитание.
 - б. филогенез.
 - в. физическое развитие.
 - г. физическое совершенство.
5. **Вид человеческой культуры, ориентированный на оптимизацию природных свойств людей, обозначается как.**
 - а. физическое воспитание.
 - б. физическое упражнение.
 - в. физическая подготовка.
 - г. физическая культура.
6. **Предметом обучения в физической воспитании являются.**
 - а. физически упражнения.
 - б. двигательные действия.
 - в. физкультурные знания.
 - г. методы воспитания.
7. **Основным специфическим средством физического воспитания является.**
 - а. закаливание.
 - б. соблюдение режима дня.
 - в. физическое упражнение.
 - г. солнечная радиация.
8. **Двигательными умениями и навыками принято называть.**
 - а. способность выполнить упражнение без активизации внимания.
 - б. правильное выполнение двигательных действий.
 - в. уровень владения движениями при активизации внимания.
 - г. способы управления двигательными действиями.
9. **Подготовительные упражнения применяются если...**
 - а. обучающийся недостаточно физически развит.
 - б. в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
 - в. необходимо устранять причины возникновения ошибок.

г. .применяется метод целостно-аналитического упражнения.

10. Какие из предложенных определений сформулированы некорректно?

- а. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
- б. Взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время.
- в. Быстрота является качеством, от которого преимущественно зависит скорость бега.
- г. Уровень проявления общей выносливости определяют аэробные возможности организма.

11. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время.

- а. .прогибания туловища назад.
- б. .скрещивания рук.
- в. .вращениях тела.
- г. .разведения рук в стороны. **Отметьте все позиции.**

12. При формировании телосложения не эффективны упражнения, способствующие.

- а. .способствующие увеличению мышечной массы.
- б. .способствующие повышению быстроты движений.
- в. .способствующие снижению веса тела.
- г. .формированию правильной осанки.

13. Распределите стили плавания по возрастанию скорости передвижения в воде.

1. На спине. 2. Брасс. 3. Баттерфляй.
4.Кроль. а. б. в. г.

14. Прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом, обозначается как.

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм. Нарисуйте изображения движений:

- Приседания
- Наклоны в сторону
- Наклоны вперед
- Повороты туловища
- Ходьба
- Бег
- Мах правой ногой вправо
- Мах правой ногой назад

Практическое задание
Акробатическое упражнение. Юноши 7-8 класс

	И.п. - упор присев	Баллы
1.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	3,0
2.	Наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны	1,0
3.	Упор присев и, толчком двумя, стойка на голове и руках (держать)	3,0
4.	Опуститься в упор присев и кувырок вперёд.....	1,0
5.	Длинный кувырок и	1,0
6.	Прыжок вверх прогибаясь.....	1,0

Девушки 7-8 класс
Акробатическое упражнение

	И.п. - упор присев.	Баллы
1.	Кувырок назад	2,0
2.	Перекат назад в стойку на лопатках (держать)	1,5
3.	Перекатом вперёд лечь и «мост» (держать)	2,5
4.	Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад.....	2,0
5.	Махом левой, упор присев и кувырок вперёд.....	1,0
6.	Прыжок вверх прогибаясь.....	1,0

Баскетбол
7-8 КЛАССЫ Юноши, Девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в кольцо, после его ведения «змейкой» на дистанции 30 м (2 x 15 м.). Расстояние между стойками 3 м, ведение осуществляется по правилам баскетбола. Упражнение начинается от лицевой линии по команде. После обводки последней стойки осуществляется бросок произвольным способом (с остановкой или без остановки). Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча пола после его броска в корзину. За неточное попадание в кольцо, участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 7 секунд, за каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.п.) участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно по 5 секунд.

Легкая атлетика

7-8 класс (мальчики, девочки) – 500м.