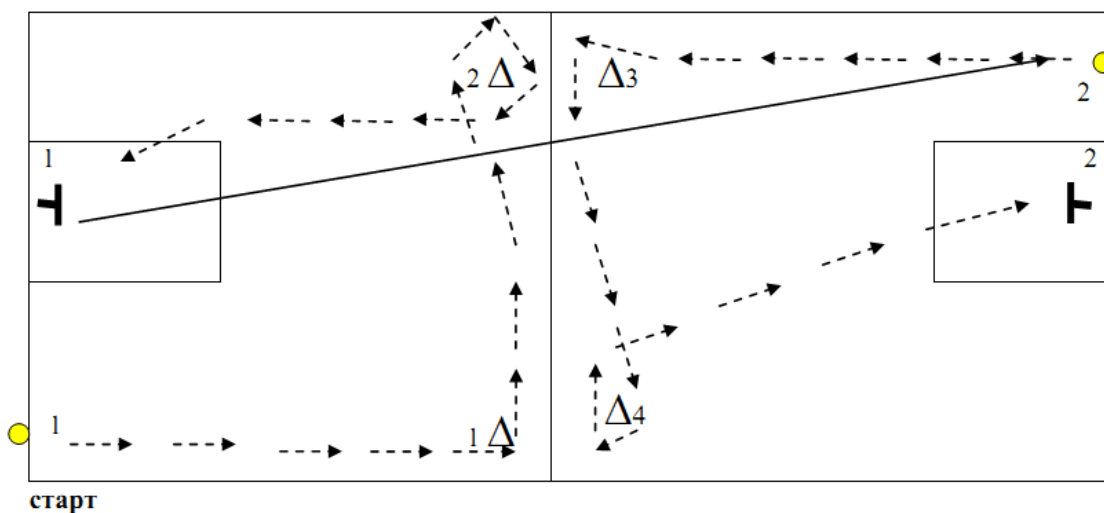


**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2020**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**школьный этап**  
**7-8 КЛАСС**

**Программа испытаний по баскетболу**



● Движение без мяча →

➔ Ведение мяча

По сигналу судьи участник берет мяч №1, выполняет ведение мяча правой рукой к фишке №1 и обводит её справа. Далее ведет мяч левой рукой к фишке №2 и обводит ее слева, после чего с ведением перемещается к щиту №1 и выполняет один бросок в кольцо в движении. Затем бежит к мячу №2, берет его и с ведением правой рукой перемещается к фишке №3 и обводит ее справа. Далее ведет мяч левой рукой к фишке №4 и обводит ее слева, после чего с ведением перемещается к щиту №2 и выполняет бросок в кольцо в движении.

Расстояние между фишками:

№1 и №4 - 3м;

№2 и №3 - 3м.

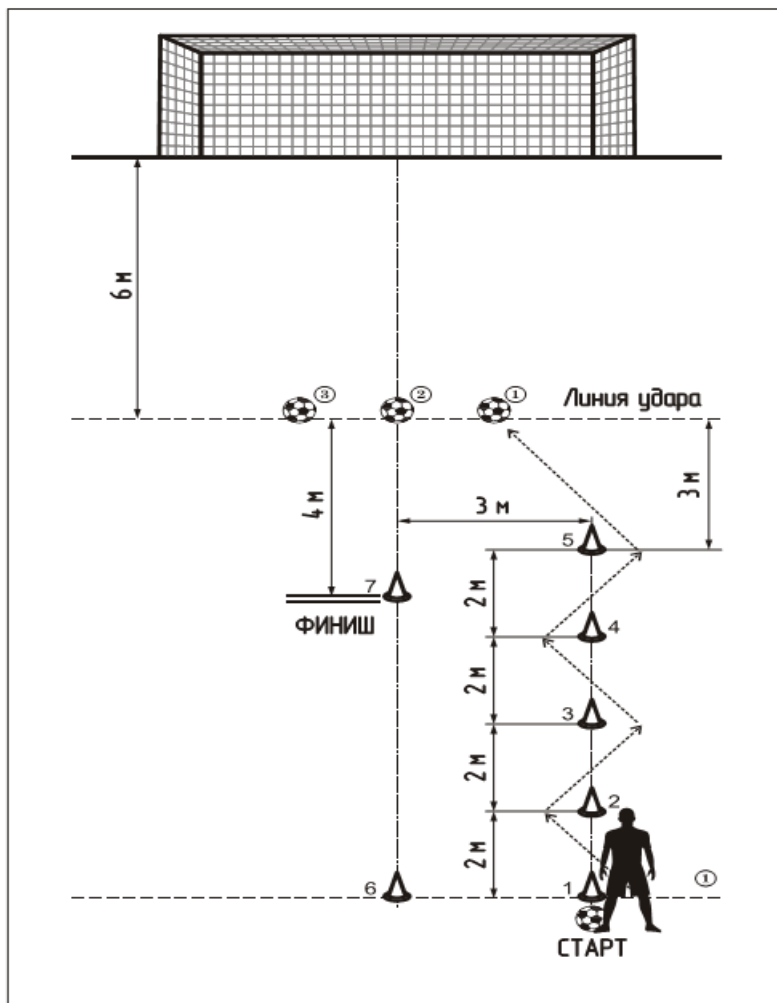
Расстояние от боковой линии до фишек - 2м.

### **Оценка исполнения**

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита. За непопадание в кольцо участник наказывается штрафом 5 сек. В случае непопадания мячом в кольцо № 2, участник имеет право выполнить две дополнительные попытки. Если участник, уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10сек. за каждый не выполненный бросок. За каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, выход за пределы площадки, касание фишки - ориентира) участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно по 1 секунде. Победителем признается тот участник, который покажет наименьшее время выполнения упражнения.

# ИСПЫТАНИЯ ПО ФУТБОЛУ

## Программа испытаний по футболу



Участник после команды судьи (команда: "Марш", свисток) начинает максимально быстро ведение мяча "змейкой" обводя фишки-ориентиры №1-5, начиная справа и выполняет удар по воротам до линии удара. Мяч должен пересекать линию ворот верхом (не катиться по полу). Затем, не снижая скорости, по прямой обегает фишку-ориентир №6 и бежит к мячу №2 (расположен на линии удара по центру ворот), выполняет удар по воротам. Мяч должен пересекать линию ворот верхом (не катиться по полу). Далее не снижая скорости, по прямой обегает фишку-ориентир №6 и бежит к мячу №3 (расположен на линии удара на расстоянии 3 метра от мяча №2), выполняет удар по воротам. Мяч должен пересекать линию ворот верхом (не катиться по полу). После этого пересекает линию финиша (фишка-ориентир №7). Для остановки времени участник должен пересечь линию финиша двумя ногами.

### Оценка исполнения

Чем меньше времени затрачено на выполнение испытания, тем выше результат. Оценивается фактическое время выполнения испытания в секундах с точностью до десятых долей секунды:

№ п/п	Название ошибки	Штрафное время
1.	Необбегание фишки-ориентира с мячом	Плюс 1 секунда за каждую фишку-ориентир
2.	Смещение конуса мячом или ногой	Плюс 1 секунда за каждое нарушение
3.	Попадание в ворота неуказанным способом (низом)	Плюс 3 секунды
4.	Смещение мяча №2 при выполнении первого удара	Плюс 3 секунды
5.	Непопадание по воротам	Плюс 5 секунд
6.	Нанесение удара по мячу за линией удара	Плюс 3 секунды
7.	Выход мяча за пределы поля	Плюс 3 секунды

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

школьный этап

7-8 класс

**1. Кто из перечисленных персон не являлся президентом МОК:**

- а. Хуан Антонио Самаранч
- б. Жак Рогг
- в. Пьер де Кубертен
- г. Александр Жуков

**2. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье:**

- 1. Кулачный бой
- 2. Верховая езда
- 3. Прыжки в длину
- 4. Прыжки в высоту
- 5. Метание диска
- 6. Бег
- 7. Стрельба из лука
- 8. Борьба
- 9. Плавание
- 10. метание копья

- а. 1, 2, 3, 8, 9
- б. 3, 5, 6, 8, 10
- в. 1, 4, 6, 7,9
- г. 2, 5, 6, 9, 10

**3. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков, называется:**

- а. характер
- б. самовоспитание
- в. режим дня
- г. здоровье

**4. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:**

- а. коэффициентом скоростных способностей
- б. абсолютным запасом скорости
- в. скоростной выносливостью
- г. скоростным индексом

**5. Физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) был введен в....**

- а. 1928 году
- б. 1931 году
- в. 1940 году
- г. 1951 году

**6. Современные Олимпийские игры состоят из...**

- а. открытия соревнований, награждения участников и закрытия
- б. соревнований сборных команд стран по программе МОК
- в. летних Олимпийских игр и зимних Олимпийских игр
- г. соревнований по летним и зимним видам спорта

**7. Красноярцы - чемпионы Олимпийских игр ...**

- а. Александр Третьяков
  - б. Дмитрий Труненокв
  - в. Николай Олюнин
  - г. Светлана Федоткина
- Отметить все позиции**

**8. Какие города России и СССР были столицами Всемирных Универсиад...**

- а. Москва
- б. Санкт-Петербург
- в. Сочи
- г. Казань

**Отметить все позиции**

**9. Какие виды спорта не входят в программу Олимпийских игр...**

- а. спортивные бальные танцы
- б. синхронное плавание
- в. художественная гимнастика
- г. черлидинг

**Отметить все позиции**

**10. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».**

- а. уважение к сопернику
- б. принимать все решения судей и оспаривать их корректно в отдельном порядке
- в. все спортсмены на старте соревнований могут одинаково рассчитывать на победу
- г. добиваться победы любой ценой

**Отметить все позиции**

**11. Самый быстрый и популярный спортивный способ плавания...**

- а. кроль на спине
- б. кроль на груди
- в. баттерфляй
- г. брасс

**12. Главной причиной нарушения осанки является...**

- а. привычка к определенным позам
- б. отсутствие движения во время школьных уроков
- в. слабость мышц
- г. ношение сумки, портфеля в одной руке

**13. Основным отличительным признаком двигательного навыка является...**

- а. неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, шум на трибунах стадиона и т.д.)
- б. постоянная сосредоточенность внимания на основе техники выполнения двигательного действия
- в. сосредоточенность внимания на деталях техники выполнения двигательного действия
- г. автоматизированное выполнение двигательного действия.

**14. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...**

- а. закономерностями формирования двигательных навыков
- б. задачами физического воспитания
- в. целевыми установками обучения
- г. пожеланиями обучающихся

**15. Основную часть урока физической культуры принято начинать с :**

- а.** разучивания координационно сложных двигательных действий
- б.** закрепления сформированных навыков
- в.** совершенствования техники двигательных действий
- г.** формирования двигательных умений

**16. Запишите утверждение:**

Упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью, являются основным средством развития .....

**17. Запишите название:**

Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, называется .....

**18. Сопоставьте физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития.**

Физические качества	Содержание теста
<b>а.</b> сила	<b>1.</b> Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции.
<b>б.</b> быстрота	<b>2.</b> Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодоленное за фиксированное время.
<b>в.</b> скоростно - силовые качества	<b>3.</b> Наклон вперед из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры.
<b>г.</b> выносливость	<b>4.</b> Сгибание и разгибание рук в упоре или висе. Подсчитывается количество повторений.
<b>д.</b> гибкость	<b>5.</b> Прыжок в длину с места. Измеряется длина прыжка.
	<b>6.</b> Бег на короткие дистанции с высокого старта. Измеряется время преодоления дистанции

**19. Перечислите в правильной последовательности элементы бега спринтерской дистанции.....**

**20. Перечислите, начиная с верхнего ряда, цвета переплетенных олимпийских колец.....**

**21. Сопоставьте олимпийских чемпионов и виды спорта, представителями которых они являются**

Олимпийские чемпионы	Виды спорта
<b>а.</b> Евгений Устюгов	<b>1.</b> Легкая атлетика
<b>б.</b> Светлана Мастеркова	<b>2.</b> Вольная борьба
<b>в.</b> Буйвасар Сайтиев	<b>3.</b> Биатлон
<b>г.</b> Александр Третьяков	<b>4.</b> Плавание

**22. Роман Власов, Яна Егорян, Алия Мустафина, Маргарита Мамун, Александр Лесун Олимпийские чемпионы:**

- а. Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро
- б. Олимпийских игр 2014 года в Сочи
- в. Олимпийских игр 2012 года в Лондоне
- г. Олимпийских игр 1980 года в Москве

**23. Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

На Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро Наталья Ищенко, Светлана Колесниченко, Александра Пацкевич, Елена Прокофьева, Светлана Ромашина, Гелена Топилина, Влада Чигирёва, Алла Шишкина, Мария Шурочкина стали Олимпийскими чемпионками в виде спорта.....

**24. 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