**Баскетбол 7-8 класс ( юноши и девушки)**

 Скоростная техника (обводка трех 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 трехсекундной зоны под щитом, обводит препятствия правой-левой-правой руками, выполняет бросок в движении из-под щита (в два шага) правой рукой, тут же берет 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.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом поля после броска в корзину. В случае не попада-

ния мяча в корзину дается 2 дополнительные попытки. За неточное попадание в корзину две невыполненных 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 по 2 секунды.

**Баскетбол 9-11 класс ( юноши и девушки)**

**Программа испытаний**

Участник находится за площадкой справа в углу в пересечении лицевой и боковых линиях. По сигналу участник перемещается спиной в защитной стойке в 2 шага в право и влево до штрафной линии, пробивает 3 штрафных броска, выполняет рывок лицом вперед к центральной линии, берет мяч и начинает прямолинейное ведение мяча «Челноком» правой рукой до штрафной линии; обратно к центральной линии ведение мяча левой рукой, движение в обратном направлении к щиту ведение сильнейшей рукой передача мяча в щит, от линии штрафного броска не выходя из круга, ловля мяча от щита двумя руками и бросок ( произвольным способом).

Старт

1. Фиксируется время выполнения упражнения, остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча пола после его броска в корзину.

2. За неточное попадание в корзину прибавляется дополнительно 5с.

3. За каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильное смена рук, недобегание до линии, не поймал мяч после передачи в щит) прибавляется дополнительно по 2с

4. В случае непопадания завершающего броска участник имеет право выполнить 2 дополнительные попытки.

5. Если участник из 3 совершенных завершающих бросков, не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом 10с.

6. Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные 2 попытки, прибавляется 30с.

7. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом 10с.

**Теоретическая часть**

**7-8 класс**

**Внимательно прочитайте каждое задание и выберите один из вариантов ответа.**

**1 Термин «олимпиада» означает:**

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) синоним Олимпийских игр;

г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**2 Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались :**

а) у горы Олимп;

б) в Афинах;

в) Спарте;

г) Олимпии.

**3 Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...**

а) сочетанием обьема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате выполнения двигательных действий;

г) частотой сердечных сокращений.

**4 Физическая культура личности характеризуется :**

а) навыками и умениями в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом,

организации туристических походов и активного досуга, использованием спортивных игр и соревнований;

б) знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической работоспособности, подготовленности, правила контроля за индивидуальным физическим развитием;

в) уровнем развития физических качеств силы, быстроты, выносливости;

г) качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности, владения знаниями и умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий физическими упражнениями и спортом.

**5 Как следует рассматривать здоровый образ жизни?**

а) как дань моде Олимпийским играм;

б) как форму поведения, сохраняющую здоровье;

в) только как рациональное питание;

г) только как достаточную двигательную активность.

**6 Что является объективным показателем здоровья?**

а) боль в правом боку;

б) трудное засыпание;

в) масса тела;

г) отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

**7 В чем измеряется жизненная емкость легких?**

а) в кубических сантиметрах

б) в метрах;

в) в килограммах;

г) в литрах.

**8 Роль и значение занятий физической культурой для человека, каковы они.**

а)занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению здоровья и повышения работоспособности;

б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов,

прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических и нравственных качеств человека;

в) занятия физической культурой является одним из условий всестороннего физического, психического,

нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм здорового образа жизни;

г) занятия физической культурой является необходимым условием удовлетворения интересов человека в) совершенствовании физических возможностей.

**9 Освоенный объем двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств это**

а) физическая подготовленность;

б) физическое развитие;

в) функциональное состояние организма;

г) физическая работоспособность.

**10 Используя метод длительного равномерного упражнения, какое физическое качество развивается :**

а) гибкость;

б) сила;

в) выносливость;

г) координационные способности.

**11 При каких условиях особенно хорошо развивается тактическое мышление?**

а) в спринтерском беге;

б) в спортивных и подвижных играх;

в) при показе отдельного упражнения;

г) при рассказе о важности гигиенических навыков.

**12 Для развития быстроты движений необходимо :**

а) двигательное действие выполнять с максимальной скоростью;

б) двигательное действие выполнять с минимальной скоростью;

в) двигательное действие выполнять с попеременной скоростью;

г) двигательное действие выполнять с равномерной скоростью.

**13 Наиболее распространенным средством развития выносливости является :**

а) бег на короткие дистанции, гимнастические упражнения;

б) метание мяча, прыжки в длину;

в) продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание;

г) утренняя гимнастическая гимнастика.

**14 Какие методические правила необходимо соблюдать, занимаясь самостоятельным изучением двигательных действий?**

а) от простого к сложному;

б) от сложного к простому;

в) от неосвоенного к освоенному;

**г) от неизвестного к известному.**

**15 Что такое сила?**

а) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;

б)способность преодолевать внешнее сопротивление;

в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;

г) способность выполнять движение с большой амплитудой.

**16 При помощи какого тестового упражнения определяют скоростно-силовые качества?**

а) бег 2000 м;

б) подтягивание на перекладине;

в) прыжок с места в длину;

г) наклон вперед, сидя на полу.

**17 Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они :**

а) строго регламентированы;

б) создают развивающий эффект;

в) представляют собой игровую деятельность;

г) не ориентированы на производство материальных ценностей.

**18 Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка :**

а) мала и ее следует увеличить;

б) переносится организмом относительно легко;

в) достаточно большая, но ее можно повторить;

г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

**19 Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений.**

 **Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений :**

а) 120-130 ударов в минуту;

б) 130-140 ударов в минуту;

в) 140-150 ударов в минуту;

г) свыше 150 ударов в минуту.

**20 Развитию вестибулярной устойчивости способствуют :**

а) упражнения на равновесие;

б) прыжки через скакалку;

в) подвижные игры;

г) челночный бег.

**21 Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время :**

а) подвижных и спортивных игр;

б) челночного бега;

в) прыжков в высоту;

г) метаний.

**22 В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия?**

**1 Дыхательные упражнения;**

**2 Легкий продолжительный бег;**

**3 Прыжковые упражнения с отягощением и без них.**

**4 Дыхательные упражнения в интервалах отдыха.**

**5 Повторный бег на короткие дистанции.**

**6 Ходьба.**

**7 Упражнения на частоту движений (бег на месте).**

а) 1,2,3,4,5,6,7.

б) 7,5,4,3,2,6,1.

в) 6,2,1,3,7,4,5.

г) 2,3,1,5,7,4,6.

**23 Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части**?

а) так учителю удобнее распределить различные по характеру упражнения;

б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;

в) выделения частей в уроке требует Министерство образования;

г) перед уроком, как правило, ставится три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них.

**24 Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).**

**1 Дыхательные упражнения.**

**2 Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости.**

**3 Потягивания.**

**4 Бег с переходом на ходьбу.**

**5 Ходьба с постепенным повышением частоты шагов.**

**6 Прыжки.**

**7 Поочередное напряжение и расслабление мышц.**

**8 Бег в спокойном темпе.**

а) 1,2,3,4,5,6,7,8.

б) 7,5,8,6,2,3,2,1,4.

в) 3,7,5,8,1,2,6,4,1.

г) 3,1,2,4,7,6,8,4.

**25 Состояние здоровья обусловлено :**

а) образом жизни;

б) отсутствием болезней;

в) уровнем здравоохранения;

г) резервными возможностями организма.

**Ответы к теоретической части**

**7-8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| А | Г | А | Г | Б | В | Г | В | А | В | Б | А | В | А | Б | В | Г | В | В | А | А | А | Б | В | А |

Акробатическая комбинация для девушек 9 – 11 классов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Элементы и соединения** | **Максимальный балл** |
|  ***И.п.*** – основная стойка |
| 1 | Руки в стороны, правую (левую) назад на носок – равновесие на левой (правой) | 1,5 |
| 2 | Выпад правой (левой) вперёд и кувырок вперёд в упор присев ноги скрёстно – поворот кругом  | 1 |
| 3 | Кувырок назад – прыжок вверх с поворотом на 180° - кувырок вперёд  | 2 |
| 4 | Кувырок вперёд в упор присев – перекат назад в стойку на лопатках  | 1,5 |
| 5 | Перекат вперёд в упор присев ноги скрестно – поворот кругом встать руки вверх  | 1 |
| 6 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону в стойку ноги врозь руки в стороны | 1,5 |
| 7 | Приставляя левую (правую) поворот вправо – кувырок вперёд – прыжок вверх прогнувшись, основная стойка  | 1,5 |
|  **Максимальная оценка:** | **10** |

Акробатическая комбинация для юношей 9 – 11 классов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Элементы и соединения** | **Максимальный балл** |
|  ***И.п.*** – основная стойка |
| 1 | Правую на шаг в сторону, руки в стороны  | 0,5 |
| 2 | Наклон вперёд прогнувшись – силой согнувшись стойка на голове и руках | 1,5 |
| 3 | Опуститься в упор присев – кувырок вперёд в упор присев ноги скрестно | 1 |
| 4 | Поворот кругом – кувырок назад - кувырок назад в упор согнувшись ноги врозь | 2 |
| 5 | Выпрямиться руки вверх – махом одной толчком другой стойка на руках - опускаясь, перекат вперёд в упор присев  | 1,5 |
| 6 | Встать руки вверх махом одной толчком другой два переворота в сторону  | 2 |
| 7 | Приставляя левую (правую) поворот влево (вправо) | 0,5 |
| 8 | С двух – трёх шагов разбега длинный кувырок вперёд | 0,5 |
| 9 | Кувырок вперёд, прыжок прогнувшись, основная стойка | 0,5 |
|  **Максимальная оценка:** | **10** |