Задания школьного этапа ВОШ по физической культуре

2016-2017 учебного года.

Возрастная группа: обучающиеся 9- 11 классов.

***Лёгкая атлетика.***

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

Фиксировать время преодоления дистанции.

Таблица распределения баллов прилагается.

***Баскетбол.***

|  |
| --- |
| ***1***  старт  ***3***  **2** |

***Старт. 1. Участник находится на лицевой линии площадки с мячом №1 в руках.*** По команде марш передвижение спиной вперёд в защитной стойке (2 на 2 приставными шагами) с ведением мяча до средней линии, ведение, 2 шага, бросок в кольцо .

***2.*** Взять мяч №2 и повторить задание 1 слева от кольца.

***3.*** Передвижение к линии штрафного броска (любым способом). Взять мяч №3, выполнить штрафной бросок, подбор мяча №3.

***4.*** Ведение мяча «змейкой), остановка прыжком на линии штрафного броска, бросок мяча в кольцо.

***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

**Акробатическая комбинация мальчики 9-11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Элементы соединения | стоимость |
| 1 | И.П. – О.С. Фронтальное равновесие (держать 2 сек) | 1 б |
| 2 | Упор присев. Стойка на голове и руках с силой с прямыми ногами(держать 2 сек) Упор присев. | 2 б. |
| 3 | И.П-О.С. Поворот кругом. Переворот в сторону, приставляя ногу пол-оборота ( направо или налево) | 1. б. |
| 4 | С 2-3х шагов разбега два длинных кувырка.Поворот кругом. | 1 б. |
| 5 | Стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд | 2 б. |
| 6 | Кувырок назад согнувшись, прыжок вверх с поворотом на 180 | 1 б. |
| 7 | Прыжок вверх с поворотом на 540 градусов | 2 б |

**Стоимость акробатической комбинации 10 б.**

ДЕВУШКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | О.С. , фронтальное равновесие (без захвата  ноги) (3 сек). | 1 балл |
| 2 | Прыжок «ножницы», шаг вперёд, поворот на  одной ноге на 180 градусов | 2 балл |
| 3 | Два кувырка вперёд, прыжок с поворотом на  360 градусов. Шаг вперёд, 2 переворота боком («колесо»).,  приставляя ногу -основная стойка. | 3 балла |
| 4 | Кувырок назад в группировке. | 0,5 балл |
| 5 | Перекатом назад кувырок назад в упор лёжа  прогнувшись, толчком ног упор присев,  перекатом назад стойка на лопатках с опорой  прямыми руками в пол. | 2,5 балла |
| 6 | «Мост» из положения лёжа, держать (2сек.) – поворот в упор присев, о.с. | 1 балл |
| **Стоимость упражнения 10 баллов** | | |

ТЕОРИЯ 9- 11 класс

1.Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

а)Способы организации учебно-воспитательного процесса.

б)Типы уроков. в)Виды физкультурно-оздоровительной работы.

2.Какой компонент пищевых веществ выполняет пластическую функцию в процессах жизнедеятельности организма,и наиболее активно участвует в построении костной ткани и водо-солевом обмене?

а)Углеводы. б)Минеральные вещества. в)Белки.

3.На чём основана психомышечная тренировка?

а)На воздействии слов и соответствующих мысленных образов.

б)На использование дыхательной гимнастики.

в)На применении гипноза и лекарственных препаратов**.**

4.Сознательное подчинение своего поведения общественным правилам называется…

а) Трусливостью б)Решительностью. в)Дисциплинированностью

5.Какие потребности обеспечивают деятельность организма,его развитие за счёт использования природных ресурсов среды и организма?

а)Материальные. б)Социальные. в)Биологические.

6.Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение…

а)Физической подготовки человека к жизни.

б)Подготовка к профессиональной деятельности.

в)Восстановление организма после заболеваний,травм,переутомления.

7.Особенности повседневной жизни людей в конкретных социально-

экономических условиях характеризует понятие...

8.Процесс становления и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств человеческого организма называется физическим … . .

а) состоянием б) развитием в) воспитанием

9. В каком году нашей стране было предоставлено право проведения летних игр Олимпиады?

а)1992 г. б) 1980 г. в) 1976 г.

10. В каком году в России физическое воспитание становится обязательным

предметом в школе(2 часа в неделю)?

а) в 1940 г. б) в 1920 г. в)в 1970 г.

11.Что такое «Олимпийская хартия»?

а)Название произведения, написанного Пьером де Кубертеном.

б)Свод законов по которым живёт олимпийское движение.

в) Летопись истории развития Олимпийских игр.

12.Какой праздник ежегодно, отмечается 23 июня в десятках стран мира, в

том числе с 1990 года и в России?

а)День мира и спорта. б)День физкультурника. в)Олимпийский день.

13.Продолжительность сдавливания конечности жгутом при кровотечении

не должна превышать…

а)1,5-2 часа. б)40-50 минут. в)3-5 часов.

14.Способ жизнедеятельности, направленный сохранение и улучшение здоровья людей, называется…

а)закаливанием б)рациональным режимом. в)здоровым образом жизни.

15.В какой стране состоялись игры летней Олимпиады в 2016 году?

а) Франция; б) Бразилия в) Аргентина

16. Расшифруй аббревиатуры : МОК, ГТО, ОФП

17.Какая форма гибкости характеризуется максимальной амплитудой движения, достигаемой приложением внутренних (собственных) сил?

а) активная б) пассивная в) специальная гибкость.

18. Сколько физических качеств человека принято выделять?

а) 6 б) 5 в) 4

19.Какой массажный приём является основным и в техническом отношении самым сложным?

а)Растирание. б)Разминание. в)Поглаживание.

20. В какой стране состоялся Чемпионат Европы по футболу в 2016 году?

а) Англия; б) Партугалия; в) Франция

21.Что принято называть осанкой?

а)Форму грудной клетки, живота и ног человека.

б)Физиологические изгибы позвоночника.

в)Привычную позу человека в вертикальном положении.

22.При недостатке какого витамина ухудшается зрение и может появиться, «куриная слепота».

а)А. б)С. в)Д.

23. В каком виде спорта Олимпийской чемпионкой 2016 года стала Яна

Егорян?

а) синхронное плавание; б) фектование; в) художественная гимнастика;

24.Как называется заключительный этап онтогенеза?

а)Долгожители. б)Зрелый возраст. в)Старческий возраст.

25.Сознательная саморегуляция человека своей деятельности, обеспечивающая преодоление препятствий и трудностей на пути к цели, характеризует качество…

а)Воля. б)Сознательность. в)Целеустремлённость.

**КЛЮЧ ВОШ шк этап 2016 9-11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 А,В | 2 В | 3 А | 4 В | 5 В |
| 6 А | 7 стиль, образ | 8 Б | 9 Б | 10 А |
| 11 Б | 12 Б | 13 А | 14 В | 15 Б |
| 16 международный олимпийский комитет, готов  К труду и обороне, общая физическая подготовка | 17 А | 18 Б | 19 Б | 20 В |
| 21 В | 22 А | 23 Б | 24 А | 25 А |

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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 |

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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 |

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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 |

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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 |

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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 |