

**Региональный этап всероссийской олимпиады
школьников по физической культуре
в 2015/2016 учебном году**

Мурманская область

Шифр участника: ФК1008

Класс: 10

Количество баллов: 72,44

Результат участия: призер

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ?
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
Региональный этап**

Шифр ФК1008

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____
Субъект Федерации _____ Город/село _____
Школа _____ Класс _____

✂

БЛАНК ОТВЕТОВ

Шифр ФК1008

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 ☒ ☐ б ☐ в ☐ г

2 ☐ а ☒ ☐ в ☐ г

Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов	№ вопроса	Варианты ответов
0 1	☒ ☐ б ☐ в ☐ г	0 9	☐ а ☐ б ☐ в ☒
0 2	☒ ☐ б ☐ в ☐ г	0,25 10	☐ а ☒ ☐ в ☒
1 3	☐ а ☐ б ☒ ☐ г	0 11	☒ ☒ ☐ в ☐ г
1 4	☐ а ☒ ☐ в ☐ г	1 12	☒ ☒ ☒ ☐ г
0 5	☐ а ☒ ☐ в ☐ г	1 13	☐ а ☐ б ☐ в ☒
0 6	☐ а ☐ б ☐ в ☒	1 14	☐ а ☐ б ☐ в ☒
1 7	☐ а ☒ ☐ в ☐ г	0 15	☐ а ☒ ☐ в ☐ г
0 8	☐ а ☐ б ☐ в ☒	0 16	☐ а ☒ ☐ в ☐ г

Задания в открытой форме

0 17 диск

18 противодействие 0

Задания на соответствие

19	а	б	в	г	д	е
0						

20 0,5	1 сила опорно-двигательной системы	4 выносливость 0,5
	2 скорость 0,5	5 гибкость 0,5
	3 сила 0,5	6 —

6,25

1,5

✂

Задания, связанные с перечислением

- 21 ^{0,5} данные от природы, ⁺мелкие ⁺лошадь, ⁺разрешение ⁺лошадь
- 22 ^{1,5} прыжок в ⁺дугу с места, ⁻бег на 100м, ⁺бег на 2км, ⁺отжимание
- 23 ^{1,5} Москва, ⁺Казань, ⁺Сочи

Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы)

- 24 ^{0,5} а можно начинать прыг ^{0,5}
^{0,5} б ударные броски
^{0,5} в остановка прыг
^{0,5} г тайм-аут
^{0,5} д конец прыг
- 25 ^{0,5} а стойка на лопатках
^{0,5} б стойка на голове
^{0,5} в стойка на груди
^{0,5} г стойка на локтях
^{0,5} д стойка на голове с помощью рук
^{0,5} е стойка на руках

Оценка (слагаемые и сумма)

13,25

Подписи жюри

Сухов
 Сухов
 Губин

І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 5 групп:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

В заданиях с несколькими вариантами ответа каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла; каждый «неправильный» ответ - минус 0,25 балла.

2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

3. Задания на соответствие понятий и определений, то есть соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и определениям. При выполнении задания необходимо установить соответствие между видом упражнения для

совершенствования определенных качеств. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 0,5 балла.
Неправильное указание – минус 0,5 балла.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла

4. Задания в форме, предполагающей перечисление известных Вам фактов, характеристик и тому подобного. Записи выполняются на обороте бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 0,5 балла.
Неправильное указание – минус 0,5 балла.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

5. Задания в форме, предполагающей графические изображения двигательных действий. Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, город, школу и класс, который Вы представляете.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Задания в закрытой форме, варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: например

или

1	☒	☐	☐	☐
2	☒	☐	☒	☒

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. Инструкция к тесту мне...

- ☒ а. Понятна.
- ☐ б. Понятна отчасти.
- ☐ в. Понятна не полностью.
- ☐ г. Не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

- ☐ а. Да.
- ☒ б. Нет.
- ☐ в. Не знаю.
- ☐ г. Да, но стесняюсь.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Задания в закрытой форме.

1. Во время уроков физической культуры в школе действия учителя ориентированы на ...

- ☒ а) повышение физической работоспособности занимающихся, переключение с умственной деятельности на физическую.
- ☒ б) ознакомление школьников с техникой двигательных действий и воспитание их физических качеств.
- ☒ в) повышение возможностей собственной дыхательной системы.
- ☐ г) решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

2. Физические качества – это:

- ☒ а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.
- ☒ б) врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обуславливающие физическую активность человека.
- ☐ в) комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности.
- ☐ г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

3. Кто был первым Олимпийским чемпионом в России:

- ☐ а) Дмитрий Саутин;
- ☐ б) Николай Орлов;
- ☒ в) Николай Панин-Коломенкин;
- ☒ г) Александр Попов.

4. подача мяча в волейболе считается правильной, если она выполнена...

- а) игроком задней линии.
- ☒ б) ударом рукой по мячу, находящемуся в воздухе.
- в) в левом или правом углу площадки.
- г) через пять секунд после свистка судьи.

5. группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

- а) физкультурной группой.
- ☒ б) спортивной группой.
- в) основной медицинской группой.
- г) здоровой медицинской группой.

6. неловкое движение может вызвать в суставе:

- а) открытый перелом.
- б) ушиб.
- в) вывих и растяжение связок.
- ☒ г) закрытый перелом.

7. базовая физическая культура преимущественно ориентирована на:

- ☒ а) подготовку к профессиональной деятельности.
- ☒ б) совершенствование физических возможностей человека.
- в) сохранение и восстановление здоровья.
- г) физической подготовленности к жизни.

8. объективной (прямой) оценкой выносливости является:

- а) коэффициент выносливости.
- ☒ б) порог анаэробного обмена (ПАНО).
- в) время поддержания заданной активности.
- г) максимальное потребление кислорода.

9. в лапте место, откуда совершаются перебежки игроками, выполнившими удары по мячу:

- а) город.
- б) пригород.
- в) околица.
- ☒ г) городище.

10. перечислите, какие объективные показатели вы используете в процессе самоконтроля: (отметьте все позиции)

- а) самочувствие и настроение.
- ☒ б) частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление.
- в) умственная и физическая работоспособность.
- ☒ г) частота дыхания и ЖЕЛ.

11. Существуют два основных способа лазанья по вертикальному канату или шесту: (Отметьте все позиции)

- ☐ а) лазанье в один приём;
☒ б) лазанье в два приёма;

- в) лазанье в три приёма;
г) лазанье в четыре приёма.

12. Различают три группы способов лыжных ходов: (Отметьте все позиции)

- ☒ а) попеременные;
☒ б) одновременные;
☒ в) комбинированные;
г) прямолинейные.

13. Во время утренней гигиенической гимнастики рекомендуется выполнять в следующей последовательности....:

1. упражнения, укрепляющие основные мышечные группы;
2. упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса;
3. упражнения на дыхание, расслабление и восстановление;
4. упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние;
5. упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки;
6. упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;
7. упражнения, увеличивающие гибкость.

- а) - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;
б) - 7, 5, 3, 6, 1, 2, 4;

- в) - 5, 4, 6, 2, 3, 7, 1;
☒ г) - 4, 6, 1, 7, 2, 5, 3.

14. ВФСК ГТО – это...

- ☒ а) всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне.
б) всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне.
☒ в) высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне.
☒ г) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне.

15. Для получения золотого, серебрянного или бронзового знака ГТО необходимо выполнить ... нормативов.

- а) – 8, 7, 6. ☒ б) – 9, 8, 7 в) – 7, 6, 5. г) – 11, 10, 9.

16. Для получения золотого, серебрянного или бронзового знака ГТО при стрельбе из пневматической винтовки необходимо набрать...

- а) – 25, 20, 15 очков. в) – 20, 15, 10 очков.
б) – 24, 21, 19 очков. г) – 22, 20, 16 очков.

Задания в открытой форме.

Завершите определение, вписав соответствующее слово, число в бланк ответов.

17. В лёгкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка» называется *..штек*

18. Смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счёт рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц) называется...

Задания «на сопоставление».

19. Сопоставьте название видов спорта и фамилии спортсменов завоевавших более трёх олимпийских медалей:

Вид спорта	Фамилии
2 А - Гандбол	Ж. Александр Лавров
5 Б - Лёгкая атлетика	Ж. Виктор Санеев
6 В – Фехтование	3. Станислав Поздняков
4 Г – Синхронное плавание	4. Анастасия Давыдова
1 Д – Спортивная гимнастика	Ж. Лариса Латынина
3 Е - Лыжи	Ж. Галина Кулакова

20. Уровень развития каких физических способностей оценивается нормативами комплекса ГТО?

Например: рывок гири – уровень развития силовых способностей.

Вид норматива ГТО	Способности
1. Прыжок в длину с места	1.
2. Бег 60 или 100м	2. <i>скорость</i>
3. Подтягивание	3.
4. Бег 2 км	4. <i>выносливость</i>
5. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	5. <i>гибкость</i>
6. Метания мяча в цель	6.

Задания, связанные с перечислениями.

21. Перечислите известные Вам предпосылки, обуславливающие проявление гибкости:

22. Перечислите виды испытаний (тесты) обязательные относящиеся к сдаче норм ГТО 4 ступени (для юношей, для девушек):

23. Какие города России примут Чемпионат Мира по футболу в 2018 г:

Москва, Казань, Сочи

Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).

24. Что обозначают эти жесты судьи в баскетболе:

 А. Один палец, опустить кисть	 Б. Два пальца, опустить кисть	 В. Три пальца	 Г. Три пальца на каждой руке	 Д. Однократное сведение и разведение рук
--	--	--	--	---

25. В акробатике существуют основные разновидности акробатических стоек. Впишите название каждой акробатической стойки:

25	рисунки	Основные разновидности акробатических стоек	Максимальный балл – 3
А)		<i>стойка на ладонях</i>	
Б)		<i>стойка на предплечьях</i>	

В)		стойке на предплечьях	
Г)		стойке на локтях	
Д)		стойке на голове с помощью рук	
Е)		стойке на руках	

Вы выполнили задание.

Поздравляем!