

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

Мурманская область

Шифр участника: ФК1013

Класс: 10

Количество баллов: 86,67

Результат участия: победитель

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. Подобранный ответ 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 ☒ а ☐ б ☐ в ☐ г

2 ☒ а ☐ б ☒ в ☒ г

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. Поддача 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; в) лазанье в три приёма;
☒ б) лазанье в два 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; в) - 5, 4, 6, 2, 3, 7, 1;
б) - 7, 5, 3, 6, 1, 2, 4; ☒ 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 ... ~~штык~~ *штык*

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
А - Гандбол	1. Александр Лавров
Б - Лёгкая атлетика	2. Виктор Санеев
В – Фехтование	3. Станислав Поздняков
Г – Синхронное плавание	4. Анастасия Давыдова
Д – Спортивная гимнастика	5. Лариса Латынина
Е - Лыжи	6. 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. <i>Сила</i>
2. Бег 60 или 100м	2. <i>Сила</i>
3. Подтягивание	3. <i>Сила + выносливость</i>
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. <i>Меткость</i>

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): *сгибание рук в упоре лежа / подвешивание на перекладине, прыжок в длину с места, бег на 2 км, гибкость.*

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

Москва.

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

ошибка

двух рук.

трех рук.

фол

смена

ни-и

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 лоп.</i>	
Б)		<i>Стойка на лопат.</i>	

В)		Сг-а на груди	
Г)		Стройк. на локтях	
Д)		Стойка на	
Е)		Сг-а на руках	

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

✂

Задания, связанные с перечислением

- 21 Увеличение амплитуды, безболезненность упражнения 0
- 22 Сгибание рук в упоре лежа/в висе, подвешив корпуса из положения лежа, прыжок в длину с места, бег 2 км, махи из положения лежа. 0,5 0,5 0,5
- 23 Москва, С-Петербург, Сочи, Казань, Н-Новгород, Самара 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 (2,5) 3

Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы)

- 24 а Разведение плеча 0,5
б Прыжковый (2 очка) 0,5
в Прыжок чирок (30.) 0,5
г Пол 0,5
д Система поминки 0,5 (1)
- 25 а Стойка на лопатках 0,5
б Стойка на голове 0,5
в Стойка на груди 0,5
г Стойка на предплечьях 0,5
д Стойка на голове и предплечьях 0,5
е Стойка на руках 0,5 (3)

Оценка (слагаемые и сумма)

$$8,0 - 0,5 + 1 + 2,5 + 3 + 3 = 18,5$$

Подписи жюри

С. Страхов
С. Сроков
В. Катков

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

Шифр ФК1013

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

✂

БЛАНК ОТВЕТОВ

Шифр ФК1013

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

- 1 ☒ а ☐ б ☐ в ☐ г
 2 ☐ а ☒ б ☐ в ☐ г

Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	а	☒	б	☒	9	а	☒	б	☒
2	☒	а	б	☒	10	а	☒	б	☒
3	а	☒	б	☒	11	☒	а	б	☒
4	☒	а	☒	б	12	☒	а	☒	б
5	а	☒	б	☒	13	а	☒	б	☒
6	☒	а	☒	б	14	а	☒	б	☒
7	а	☒	б	☒	15	а	☒	б	☒
8	а	☒	б	☒	16	☒	а	б	☒

Задания в открытой форме

17 мгч 18 _____

Задания на соответствие

19	а	б	в	г	д	е
						15 (-0,5)

20	1	Символы +0,5	4	Выносливость +0,5
	2	Символы -0,5	5	Точность +0,5
	3	Символы + выносливость -0,5	6	Четкость +0,5

(1)

КЛЮЧ
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
9-11 классы

№ задания	Правильный ответ	Кол-во баллов
1	г	1
2	б	1
3	в	1
4	б	1
5	в	1
6	в	1
7	б	1
8	в	1
9	б	1
10	б, в, г	За каждую правильную позицию 0,25 балла. Максимальный балл – 1 +0,25 / - 0,25
11	б, в	За каждую правильную позицию 0,25 балла. Максимальный балл – 1
12	а, б, в	За каждую правильную позицию 0,25 балла. Максимальный балл – 1
13	Г- 4,6,1,7,2,5,3.	1
14	г	1
15	А- 8,7,6.	1
16	А- 25,20,15.	1
17	ядро	2
18	амортизация	2
19	А-1. Б-2. В-3. Г-4. Д-5. Е-6.	За каждую правильную позицию 0,5 балла. Максимальный балл – 4

- 958

20	1.Уровень развития скоростно-силовых способностей 2.Уровень развития скоростных способностей 3. Уровень развитие силовых способностей 4. Уровень развитие выносливости 5. Уровень развития гибкости 6.Уровень развития координационных способностей	За каждую правильную позицию 0,5 балла. Максимальный балл – 4 0,5
21	эластичность мышц, температура тела, возраст и пол, время суток, строение суставов, температура среды.	За каждую правильную позицию 0,5 балла Максимальный балл – 3
22	Юноши - 1) бег 60 м. 2) бег 2 или 3 км. 3) прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 4) подтягивание из виса на высокой перекладине .5) поднимание туловища из положения лёжа на спине. 6) наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами. Девушки - 1) бег 60 м. 2) бег 2 км. 3) прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 4) подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.5) поднимание туловища из положения лёжа на спине. 6) наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.	За каждую правильную позицию 0,5 балла Максимальный балл – 3
23	Москва, Санкт-Петербург, Самара, Саранск, Ростов – на - Дону, Сочи, Казань, Калининград, Волгоград, Нижний Новгород, Екатеринбург.	За каждую правильную позицию 0,5 балла Максимальный балл – 3

$$8,0 + -0,5 + 1 + 2,5 + 1 + 2,5$$

14,5

24	А. Одно очко – 0,5 баллов Б. Два очка – 0,5 баллов В. Попытка трёхочкового броска – 0,5 баллов Г. Удачный трёхочковый бросок – 0,5 баллов Д. Отмена попадания или игрового действия – 1балл				
	Максимальный балл – 3				
	 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	рисунки	Основные разновидности акробатических стоек			Максимальный балл – 3
А)		Стойка на лопатках			0,5 баллов
Б)		Стойка на голове			0,5 баллов
В)		Стойка на груди			0,5 баллов
Г)		Стойка на предплечьях			0,5 баллов

Д)		Стойка на предплечьях и голове	0,5 баллов
Е)		Стойка на руках	0,5 баллов

Максимальное количество баллов составляет – 43 балла

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
Мурманской области
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
"Мурманский областной
центр дополнительного
образования детей
"ЛАПЛАНДИЯ"
163031, г. Мурманск,
пр. Героев-Североморцев, 2
тел. 31-35-51, 31-34-82

№ _____ от " ____ " _____ 20 ____ г.
по подп. № _____ от " ____ " _____ 20 ____ г.

~~1~~ 1. 2 5 7 3
7 2 5 3

ФК 1013

500. + 2



- 2 1. Предпосылки!
- Безбазисность упр-я на шк. уроке
 - Увеличение активности