

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

**Мурманская область**

**Шифр участника: ФК1028**

**Класс: 10**

**Количество баллов: 70,57**

**Результат участия: призер**

# 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 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| 2 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

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; | 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 ...**

**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:**

| <b>Вид спорта</b>         | <b>Фамилии</b>         |
|---------------------------|------------------------|
| 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.

| <b>Вид норматива ГТО</b>                            | <b>Способности</b> |
|-----------------------------------------------------|--------------------|
| 1. Прыжок в длину с места                           | 1.                 |
| 2. Бег 60 или 100м                                  | 2.                 |
| 3. Подтягивание                                     | 3.                 |
| 4. Бег 2 км                                         | 4.                 |
| 5. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами | 5.                 |
| 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 сдачи норм ГТО 4 ступени (для юношей, для девушек):**

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

*Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).*

**24. Что обозначают эти жесты судьи в баскетболе:**

|                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>А.</b> Один палец, опустить кисть | <br><b>Б.</b> Два пальца, опустить кисть | <br><b>В.</b> Три пальца | <br><b>Г.</b> Три пальца на каждой руке | <br><b>Д.</b> 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) |  |                                             |                       |
| Б) |  |                                             |                       |

|    |                                                                                    |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| В) |   |  |  |
| Г) |   |  |  |
| Д) |   |  |  |
| Е) |  |  |  |

**Вы выполнили задание.**

**Поздравляем!**

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

Шифр ФК1028

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Отчество \_\_\_\_\_  
 Субъект Федерации \_\_\_\_\_ Город/село \_\_\_\_\_  
 Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

✂

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

Шифр ФК1028

**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         | <input checked="" type="checkbox"/> | б                                   | в                                   | г                                   | 0         | 9                | <input checked="" type="checkbox"/> | б                                   | в                                   | г                                   |
| 2         | <input checked="" type="checkbox"/> | б                                   | в                                   | г                                   | 0         | 10               | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | г                                   |
| 3         | а                                   | б                                   | в                                   | <input checked="" type="checkbox"/> | 0         | 11               | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | в                                   | г                                   |
| 4         | а                                   | <input checked="" type="checkbox"/> | в                                   | г                                   | 1         | 12               | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | г                                   |
| 5         | а                                   | б                                   | <input checked="" type="checkbox"/> | г                                   | 1         | 13               | а                                   | б                                   | в                                   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 6         | а                                   | б                                   | <input checked="" type="checkbox"/> | г                                   | 1         | 14               | а                                   | б                                   | в                                   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 7         | а                                   | б                                   | <input checked="" type="checkbox"/> | г                                   | 0         | 15               | а                                   | <input checked="" type="checkbox"/> | в                                   | г                                   |
| 8         | а                                   | б                                   | <input checked="" type="checkbox"/> | г                                   | 1         | 16               | <input checked="" type="checkbox"/> | б                                   | в                                   | г                                   |

**Задания в открытой форме**

17 КОПЬЁ

18 ИСПРАВЛЕНИЕ

**Задания на соответствие**

|    |         |         |         |         |         |         |
|----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 19 | а       | б       | в       | г       | д       | е       |
|    | 2 - 0,5 | 1 - 0,5 | 6 - 0,5 | 5 - 0,5 | 3 - 0,5 | 4 - 0,5 |

  

|    |                           |                    |
|----|---------------------------|--------------------|
| 20 | 1 прыгучесть - 0,5        | 4 выносливость 0,5 |
|    | 2 скорость 0,5            | 5 растяжка 0,5     |
|    | 3 силовые способности 0,5 | 6 меткость 0,5     |

(2)

### Задания, связанные с перечислением

- 21 Оттягивание руками до пола/носов, ~~ноя~~ ступни; полуприсед
- 22 Челнок, <sup>0,5</sup>отжимания, <sup>0,5</sup>подтягивания, ~~и~~ <sup>0,5</sup>летание скакалкой, гибкость, бел  
на 2-3 км, бел на 60 м, 100 м.
- 23 Сочи, <sup>0,5</sup>Владивосток, <sup>0,5</sup>Москва, <sup>0,5</sup>Санкт-Петербург. = 2

### Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы)

- |    |   |                          |     |  |  |
|----|---|--------------------------|-----|--|--|
| 24 | а |                          |     |  |  |
|    | б |                          |     |  |  |
|    | в |                          |     |  |  |
|    | г |                          |     |  |  |
|    | д |                          |     |  |  |
| 25 | а | Стойка на лопатках       | 0,5 |  |  |
|    | б | Стойка на плече и руках  |     |  |  |
|    | в |                          |     |  |  |
|    | г | Стойка на плечах         |     |  |  |
|    | д | Стойка на плече и плечах |     |  |  |
|    | е | Стойка на руках          | 0,5 |  |  |

### Оценка (слагаемые и сумма)

$$8 + 5 + 2 - 3 + 2 + 2 + 1 = 1225$$

## Подписи жюри

Страхов

Ерохове

Табачков