

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

**Мурманская область**

Шифр участника: ФК1033

Класс: 10

Количество баллов: 73,82

Результат участия: призер

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

Шифр ФК1033

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

✂

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

Шифр ФК1033

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

**Задания в открытой форме**

17 БЛИМ

18 \_\_\_\_\_

**Задания на соответствие**

|    |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 19 | а | б | в | г | д | е |
|    |   |   |   |   |   |   |

20

|                                 |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1                               | 4 уровень развития выносливости 0,5 |
| 2 уровень развития скорости 0,5 | 5 уровень развития гибкости 0,5     |
| 3 уровень развития силы 0,5     | 6 уровень развития меткости 0,5     |

(5,5)

(2,5)

✂

## Задания, связанные с перечислением

21

22

23

Москва, Санкт - Петербург ①

## Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы)

24

а засчитать штрафной бросок (точка) 0,5

б засчитать бросок в 2 очка 0,5

в зона 3 секунды 0

г засчитать трехочковый бросок 0,5

д не засчитать бросок 1

② 2,5

25

а стойка на лопатках 0,5

б стойка на животе 0,5

в

г

д стойка на локтях

е стойка на руках + 0,5

③ 1,5

Оценка (слагаемые и сумма)

 $5,5 + 2,5 + 1 + 2,5 + 1,5 = 13$ 

Подписи жюри

Стархов

Сроков

Валкишич

# 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 | <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;
- 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.
- б) – 24, 21, 19 очков.
- в) – 20, 15, 10 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:

| 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.                                       |
| 2. Бег 60 или 100м                                  | 2. <i>на скорость</i>                    |
| 3. Подтягивание                                     | 3.                                       |
| 4. Бег 2 км                                         | 4. <i>уровень развития выносливости.</i> |
| 5. Наклон вперед 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):**

**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!**