

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

Мурманская область

Шифр участника: ФК1107

Класс: 11

Количество баллов: 86,62

Результат участия: победитель



I. 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	☒	☐	☐	☐
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; | 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:

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.
3. Подтягивание	3.
4. Бег 2 км	4.
5. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	5. Г
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:

 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)			
Б)			

В)			
Г)			
Д)			
Е)			

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

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

Шифр _____

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

✂

БЛАНК ОТВЕТОВ

Шифр РК 1107

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	1 а б в ☒ г	9	☒ а б в г
0	2 ☒ а б в г	0	10 а б в г
1	3 а б ☒ в г	1	11 а ☒ б ☒ в г
0	4 ☒ а б в г	1	12 ☒ а ☒ б ☒ в г
1	5 а б ☒ в г	1	13 а б в ☒ г
1	6 а б ☒ в г	1	14 а б в ☒ г
0	7 а б в ☒ г	1	15 ☒ а б в г
0	8 а б в ☒ г	1	16 ☒ а б в г

Задания в открытой форме

17 Доро 2

18 Остановившая 0

Задания на соответствие

0	19	а	б	в	г	д	е

4	20	1 Уровень развития вращательных возможностей <u>+0,5</u>	4 Выносливость <u>+0,5</u>
		2 Уровень развития скоростно-силовых способностей <u>+0,5</u>	5 Уровень развития гибкости <u>+0,5</u>
		3 Уровень развития силовых способностей <u>+0,5</u>	6 Уровень развития меткости <u>+0,5</u>

✕

Задания, связанные с перечислением

- 0 21 Раскаты
- 2,0 22 Юноши - подтягивания; прыжки в длину с места; 100 метров бег; пашни
вперед из положения стоя с ^{0,5} ^{0,5} ^{0,5} прыжками пашни.
- 1,5 23 Москва; Санкт-Петербург; Казань.

Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы)

- 3 24 а Защитой импровизацией бросок
б Защитой бросок с игры
в Происходит трехочковый бросок
г Защитой трехочковый бросок
д Бросок, попадание не защитой
- 1,5 25 а Стойка на лопатках при падении рук 0,5
б Стойка на лопатках и руках 0,5
в 0
г 0
д 0
е Стойка на руках 0,5

Оценка (слагаемые и сумма)

23,5

Подписи жюри

Табачков
Ерохова
Сидрахов

PK 1107

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР
"Мурманский государственный университет"
Центр образования и науки
"Российский университет"
Учебно-методический центр
Образования и науки
Учебно-методический центр
Образования и науки
№ _____ от _____ 20 ____ г.
Изд. МСХ. № _____ от _____ 20 ____ г.

