

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

Мурманская область

Шифр участника: ФК1113

Класс: 11

Количество баллов: 86,54

Результат участия: призер

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

Шифр _____

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

✂

Шифр РРК1113

БЛАНК ОТВЕТОВ

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
<u>1</u> 1	☐ а ☐ б ☐ в ☒ г	<u>1</u> 9	☐ а ☒ б ☐ в ☐ г
<u>0</u> 2	☒ а ☐ б ☐ в ☐ г	<u>9,25</u> 10	☒ а ☒ б ☐ в ☒ г
<u>1</u> 3	☐ а ☐ б ☒ в ☐ г	<u>1</u> 11	☐ а ☒ б ☒ в ☐ г
<u>1</u> 4	☐ а ☒ б ☐ в ☐ г	<u>1</u> 12	☒ а ☒ б ☒ в ☐ г
<u>1</u> 5	☐ а ☐ б ☒ в ☐ г	<u>1</u> 13	☐ а ☐ б ☐ в ☒ г
<u>1</u> 6	☐ а ☐ б ☒ в ☐ г	<u>1</u> 14	☐ а ☐ б ☐ в ☒ г
<u>0</u> 7	☐ а ☐ б ☐ в ☒ г	<u>0</u> 15	☐ а ☐ б ☒ в ☐ г
<u>0</u> 8	☐ а ☐ б ☐ в ☒ г	<u>1</u> 16	☒ а ☐ б ☐ в ☐ г

Задания в открытой форме

17 ЯДРО

2

18 АМОРТИЗАЦИЯ - 2

Задания на соответствие

<u>4</u> 19	а	б	в	г	д	е
	1	2	3	4	5	6
<u>4</u> 20	1 Взрывная сила			4 Выносливость		
	2 Быстрота (Скоростные способности)			5 Гибкость		
	3 Силовые способности			6 Координационные способности		

11,25

4

✕

Задания, связанные с перечислением

- 3 21 Подвижность суставов, эластичность связок, строение суставов, возраст, температура среды
- 3 22 Бег 60м, бег 2 км / 3 км (юноши), Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), Подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки) отжимания от пола (девушки), Поднимание корпуса из положения лёта на спине, Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.
- 3 23 Москва, Санкт - Петербург, Казань, Сочи, Саранск, Нижний Новгород

Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы)

- 3 24,5 а Попадение в кольцо (засчитывается одно очко)
- 0,5 б Попадение в кольцо двухочкового броска
- 0,5 в Непопадание из зоны трехочкового броска
- 0,5 г Попадение из зоны трехочкового броска
- 1 д Не попадание

- 3 25 а Стойка на лопатках
- б Стойка на руках и голове
- в Стойка на груди
- г Стойка на предплечье
- д Стойка на голове и предплечье
- е Стойка на руках

Оценка (слагаемые и сумма)

38,25

Подписи жюри

Заслуженный
Срокосов
Сидоркин

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

1 ☒ а ☐ б ☐ в ☐ г

или

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

6. Неловкое движение может вызвать в суставе:

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

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 ... *ядро*

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

Задания «на сопоставление».

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

Вид спорта	Фамилии
1 А - Гандбол <i>Б</i>	1. Александр Лавров
2 Б - Лёгкая атлетика <i>Б</i>	2. Виктор Санеев
3 В - Фехтование <i>Б</i>	3. Станислав Поздняков
4 Г - Синхронное плавание	4. Анастасия Давыдова
5 Д - Спортивная гимнастика <i>Б</i>	5. Лариса Латынина
6 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>Взрывная сила</i>
2. Бег 60 или 100м	2. <i>Быстрота/скоростные способности</i>
3. Подтягивание	3. <i>Силовые</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>Координация/координационные способности</i>

Задания, связанные с перечислениями.

21. Перечислите известные Вам предпосылки, обуславливающие проявление гибкости: *Эластичность связок, подвижность суставов*

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

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

Москва, Питер, Казань, Сочи, Екатеринбург, Нижний Новгород, Самара, Калининград

Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).

24. Что обозначают эти жесты судьи в баскетболе:



не попадание из зоны трехочковой броска

попадание из зоны трехочковой броска

не попадание

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 пятках</i>	
Б)		<i>Стойка на голове и руках</i>	

В)		Стойка на предплечьях	
Г)		Стойка на предплечьях	
Д)		Стойка на предплечьях и голове	
Е)		Стойка на руках	

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
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.
на исх. № _____ от "____" _____ 20____ г.

22. Бел на 60м

РК 1113

Бел на 2км / 3км (навыки)

• Каким вперёд из положения стал нос на полу

• Поднимание туловища из положения лёта на спине

• Подтягивание в висе на высокой перекладине

• Подтягивание в висе на низкой перекладине из положения лёта

• Отталкивание от пола

24. Попадание в кольцо (тоже)

Попадание в кольцо двухколесной фриски

Х. Бел не был задан