

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

Мурманская область

Шифр участника: ФК1121

Класс: 11

Количество баллов: 73,41

Результат участия: призер

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

Шифр _____

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

✂

БЛАНК ОТВЕТОВ

Шифр 9PK1121

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
0 1	☐ а ☒ б ☐ в ☐ г	0 9	☐ а ☐ б ☒ в ☐ г
0 2	☐ а ☐ б ☒ в ☐ г	0,25 10	☒ а ☒ б ☐ в ☒ г
1 3	☐ а ☐ б ☒ в ☐ г	1 11	☐ а ☒ б ☒ в ☐ г
1 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
1 7	☐ а ☒ б ☐ в ☐ г	0 15	☐ а ☐ б ☒ в ☐ г
0 8	☐ а ☒ б ☐ в ☐ г	1 16	☒ а ☐ б ☐ в ☐ г

Задания в открытой форме

17 ядро 2

18 амортизация 2

Задания на соответствие

19

а	б	в	г	д	е
1,95	2,95	3,95	4,95	5,95	6,95

20

1	взрывная сила +0,5	4	выносливость +0,5
2	скорость +0,5	5	гибкость +0,5
3	силовые способности +0,5	6	концентрация -0,5

✂

Задания, связанные с перечислением

- 21 ⁺хорошая ⁺растяжка ⁺связок и ⁺мышц
0,5
- 22 ⁺без 60 м, ⁺без 2 км, ⁺подтягивание ⁺из положения ⁺виса или ⁺отжимания, ⁺присед в ⁺длинку с ⁺места или с ⁺разбега, ⁺наклон ⁺вперед ⁺из ⁺положения ⁺стоя, ⁺пресс;
3,5
- 23 ⁺Москва, ⁺Санкт-Петербург, ⁺Сочи, ⁺Казань, ⁺Ростов-на-Дону, ⁺Саранск, ⁺Самара, ⁺Волгоград, ⁺Калiningrad, ⁺Нижегород
3,5

Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы)

- 24 ^{0,5} а забито одно очко
2,5 ^{0,5} б забито два очка
0,5 в попытка при ^{0,5}основной броске
0,5 г успешный ^{0,5}при ^{0,5}основной броске (забит)
0 д не попадание в ^{0,5}кольцо (пале броска)
- 25 ^{0,5} а стойка на ^{0,5}копчатках
0,5 б стойка на ^{0,5}голове и ^{0,5}руках
1,5 0 в стойка на ^{0,5}подбородке и ^{0,5}руках ^{0,5}продвинувшись
г
д
0,5 е стойка на ^{0,5}руках

Оценка (слагаемые и сумма)

30,75 6

Подписи жюри

Срохов
Страхов
Тихомиров

(108)

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.
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 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:

 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
--	--	--	--	---

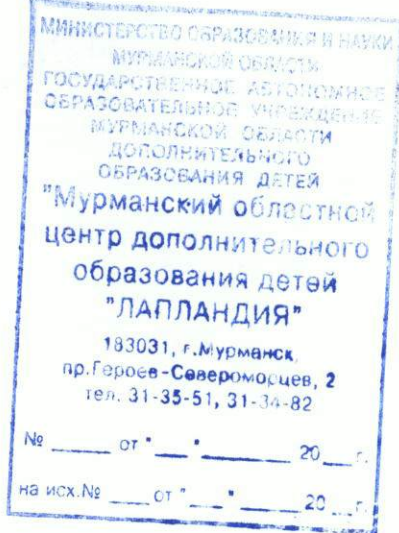
25. В акробатике существуют основные разновидности акробатических стоек. Впишите название каждой акробатической стойки:

25	рисунки	Основные разновидности акробатических стоек	Максимальный балл – 3
А)			
Б)			

В)			
Г)			
Д)			
Е)			

Вы выполнили задание.

Поздравляем!



РК 1121

1. Б
2. а
3. в
4. Б
5. 2
6. в
7. Б
8. а
9. Б
10. а, Б, 2

11. Б, в

12. а, Б, в

13. 2

14. 2

15. в

16. а

17. ядро

18. амортизаторы

19. А 1
Б 2
В 3
Г 4
Д 5
Е 6

20. 1. взрывная сила
2. скорости
3. силе упрот.
4. выносливости
5. гибкости
6. концентрации

21. нормальная растётка ^{вызван} ношу и суетав.

22. без 60м

без 2км

Подтягивает (мальчики)

отжимания (девочки)

Приток в длину с места или с разбега

Пресс Подъём туловища (пресс)

наклон вперёд из положения стоя с
прямыми ногами

23. Москва, Санкт-Петербург, Казань,
Ростов-на-Дону, Сочи, Волгоград, Калининград,
Самара, Саранск, Нижний Новгород

24. Забито одно око

Забито два око

Попытка 3-х окового броска

Забит трёхочковый бросок

Нужно забитый бросок

25. А. Стойка на лопатках

Б. Стойка на голове и руках

В. Прогнувшись Стойка на подбородке и руках

2) Стойка на предплечьях

3) Стойка на предплечьях и голове

4) Стойка на руках