

**Региональный этап всероссийской олимпиады
школьников по физической культуре в 2014/2015
учебном году**

Мурманская область

Шифр участника: ФК-10-14

Класс: 10

Количество баллов: 75,61

Результат участия: призер

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».

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», связанные с сопоставлением двух представленных позиций.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл. Неправильное указание – минус 0,5 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.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

5. Задания, связанные с описанием. Записи выполняются на обороте бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Время выполнения заданий – 30 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.

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**

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. Недостаточная физическая активность является фактором...

- а. ...снижающим устойчивость организма к инфекциям.
- б. ...приводящим к избыточной массе тела.
- в. ...изменяющим структуру мышц.
- г. ...приводящим к стрессу.

Отметьте все позиции.

2. Регулярное выполнение комплексов упражнений, составляющих содержание утренней гигиенической гимнастики способствует...

- а. ...повышению силы и выносливости.
- б. ...развитию физических качеств.
- в. ...формированию волевых качеств.
- г. ...обучению двигательным действиям.

3. Физкультурные паузы в режиме дня способствуют...

- а. ...закаливанию организма.
- б. ...достижению максимума физического развития.
- в. ...снижению возбуждения нервной системы.
- г. ...повышению эффективности обучения.

4. Внутреннюю сторону нагрузки в отдельных физических упражнениях характеризует...

- а. ...время выполнения упражнения,
- б. ...энергетическая стоимость упражнения,
- в. ...мощность работы,
- г. ...частота пульса.

Отметьте все позиции

5. Параметры объёма и интенсивности нагрузки в отдельных упражнениях соотносятся...

- а. ...прямо пропорционально. в. ...кратковременно.
б. ...обратно пропорционально. г. ...постоянно.

6. Методы упражнения в режиме непрерывной нагрузки характеризуются...

- а. ...слитностью воздействий. в. ...стандартичностью воздействий.
б. ...мини-макс интервалами. г. ...вариативностью воздействий.

7. Интенсивность выполнения упражнений может быть...

- а. ...слабой. в. ...высокой.
б. ...малой. г. ...сильной.

Отметьте все позиции.

8. В занятии физическими упражнениями выделяются...

- а. ...2 части.
б. ...3 части.
в. ...4 части.
г. ...части, количество которых зависит от продолжительности занятия.

Задания в открытой форме

Завершите определение, вписав соответствующее слово, число в бланк ответов.

9. Вид велосипедных гонок на кольцевых трассах по пересечённой местности, ограниченной контрольным временем, обозначается как...

10. Прыжковые упражнения на одной или двух ногах для совершенствования прыгучести и силы ног, обозначаются как...

11. Купание в проруби зимой, эффективное средство оздоровления, обозначается как... *закаливание*

12. Основным идентификационным признаком участника соревнований является...

13. Педагогический процесс освоения способов управления движениями, обозначается как... *физ. воспитание*

14. Ошибка при выполнении гимнастического упражнения, прекращение действия, не предусмотренное программой, обозначается как...

Задания «на соответствие»

15. Сопоставьте названия спортивных игр и имена авторов, сформулировавших их правила.

а. Волейбол.

б 1. Джеймс Нейсмит.

б. Баскетбол.

а 2. Вильям Морган.

Задания, связанные с перечислением

16. Перечислите Чемпионаты Европы, которые будут проведены в Российской Федерации в 2015 году.

17. Перечислите характеристики уровня физического развития, которые Вы используете для контроля собственного состояния.

вес, ЧСС, гибкость, выносливость

Задания, связанные с описанием

18. Во время уроков физической культуры мой класс...

Опишите типичную последовательность действий занимающихся.

1. Ручка
2. Координационные упр./силовые
3. Подвижные игры
4. Растяжка

19. Мне нужна гибкость для того, чтобы... ^{некот.}убедить травм, лучше вла-

Закончите фразу. *деть своим телом, быть быстрее.*

20. Утренняя гигиеническая гимнастика нужна для того, чтобы...

Закончите фразу.

*перейти от сна к бодрствованию
привести в тонус мышцы.*

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

Шифр ФК-10-14

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
Региональный этап**

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

БЛАНК ОТВЕТОВ

Шифр ФК-10

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			
0,5 1	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г	1 5	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
1 2	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	0 6	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
1 3	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г	0,5 7	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
4	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	1 8	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

5

Задания в открытой форме

9 _____
10 _____
11 закаливание
12 шифр
13 физическое воспитание
14 _____

0

Задания «на соответствие»

15

а	б
2	1

2

Задания, связанные с перечислением




16. _____
17. вес, ЧСС, гибкость

1,5

Задания № 18 – 20 выполните на обороте бланка

Оценка (слагаемые и сумма)

Подписи жюри

13,5
 Срехова  

Задания, связанные с описанием

18. 1. Легкий бег
2. Раулинка
3. Координационные или силовые упражнения
4. Подвешенные прыжки
5. Растяжка

2

19. убедить некоторые травмы, лучше влезть
своим телом, стать быстрее.

0,5

20. перейти от сна к бодрствованию,
привести в тонус мышцы.

2,5

5

85