

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

**Мурманская область**

**Шифр участника: ФК-10-18**

**Класс: 10**

**Количество баллов: 82,31**

**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».

***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. Подобранное 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.**

*Полноценные 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.

*Полноценные 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.  
**(б.)** ...обратно пропорционально.  
в. ...кратковременно.  
г. ...постоянно.

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

- а. ...слитностью воздействий.  
**б.** ...мини-макс интервалами.  
в. ...стандартностью воздействий.  
**(г.)** ..вариативностью воздействий.

**7. Интенсивность выполнения упражнений может быть...**

- а. ...слабой.  
**(б.)** ..малой.  
в. ..высокой.  
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...**

*ЭТАПЕТА*

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

*Силовые (?)*

11. Купание в проруби зимой, эффективное средство оздоровления, обозначается как... *мертвание  
(закапывание)*

12. Основным идентификационным признаком участника соревнований является... *имя (?)*

13. Педагогический процесс освоения способов управления движениями, обозначается как... *занятие  
методика (?) тренировка (?)*

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

*сбой (?)*

**Задания «на соответствие»**

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

правила.

a. Волейбол. *2*

1. Джеймс Нейсмит.

b. Баскетбол. *1*

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.  
*выносливость, жесткость, сила, быстрота*

## **Задания, связанные с описанием**

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

Опишите типичную последовательность действий занимающихся.

Разминается, выполняет действия, находящие выполнить задачи физической воспитации,

**19. Мне нужна гибкость для того, чтобы...**

Закончите фразу. У меня была хорошая осанка

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

Закончите фразу. пробудится и получить

заряд энергии

и воспоминать боевого кай-ва

**Вы выполнили задание.**

**Поздравляем!**

\*\*\*\*\*

Шифр PK-10-18

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ  
Региональный этап

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

БЛАНК ОТВЕТОВ

Шифр PK - 10

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1  а  б  в  г

2  а  б  в  г

Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов			
1	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

№ вопроса	Варианты ответов			
5	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Задания в открытой форме

- 9 МАЧНГЕНБАЙК  
10 Силовые  
11 Морсовидные

- 12 Имя  
13 Методика  
14 Сход

Задания «на соответствие»

15 

a	b
2	1

2

16. САННЫЙ СПОРТ, КОНЬКОБЕЖНЫЙ, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 3

17. Выносливость, гибкость, быстрота, рост, вес, ЧСС 3

Задания № 18 – 20 выполните на обороте бланка

Оценка (слагаемые и сумма)

19,25

Подписи жюри

Р. Гайд Ерохова М. Гайд

Задания, связанные с описанием

- 3 18. Проводит разминку, затем выполняет упражнения помогающие выполнить задачи физического воспитания, в конце, делает упражнения для восстановления организма

- 1 19. У меня была хорошая осанка

- 0 20. Пробудиться и воспитать волевые качества.