

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

Мурманская область

Шифр участника: ФК-11-03

Класс: 11

Количество баллов: 77,02

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. 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...

- a. 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^{велогонка}

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. *моржевание*

12. Основным идентификационным признаком участника соревнований является. *номер*

13. Педагогический процесс освоения способов управления движениями, обозначается как...

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

Задания «на соответствие»

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

а. Волейбол. 2

1. Джеймс Нейсмит.

б. 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.

Груженые гантели, ЧСС в ложе и после стандартной кардиограммы, динамометрический километр, задержка воздуха на выдохе, спирометрия.

Задания, связанные с описанием

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

Опишите типичную последовательность действий занимающихся.

делает разминку, потом упражнения на координацию, изучает новые движения. делает совершенствует уже имеющиеся движения. бежит на выносливость, делает упражнений и занялику.

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

Закончите фразу.

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

формирует помочь организму перейти из режима отдохта, к режиму бодрствования, и активизировать свои физ. вспомогательные функции человека. Закончите фразу.

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

Шифр ФК 11-03 ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
Региональный этап

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

БЛАНК ОТВЕТОВ

Шифр _____

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 checked="" type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г	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	6	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
-0,25 3	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	7	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
0,5 4	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г	8	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

Задания в открытой форме

- 0 9 Вело - кросс 12 номер 2
10 _____ 13 _____
2 11 мортевание 14 срыв о

5,25

45

Задания «на соответствие»

15 a-2 б-1

25

Задания, связанные с перечислением

16. _____

17. Объём чудной клетки, ЧСС в покое и после стандартной нагрузки, динамометрия кисти, задержка воздуха на выдохе, тест Купера. 258

Задания № 18 – 20 выполните на обороте бланка

Оценка (слагаемые и сумма)

18,758

Подпись жюри

Учитель физкультуры
София Глебова

Задания, связанные с описанием

18. Делает разминку, упражнение на координацию, потом изучает новые двигательные действия, потом совершенствует уже изученные двигательные действия, потом делает паузы на выносливость, потом делает дыхательные упражнения и заминку 3
19. Уменьшить вероятность травм во время физ.упражнений и увеличить подвижность основных суставов и эластичность связок. 2
20. Формировать свои волевые качества, помочь организму перейти из режима сна к режиму восстановления, и активизировать основные функции человека 1