

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

Мурманская область

Шифр участника: ФК-11-10

Класс: 11

Количество баллов: 74,61

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. ...стандартностью 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...
кросс-кантри

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

упражнения на скакалке
скакалка
скакалки

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

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

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

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

Задания «на соответствие»

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

а. Волейбол.

1. Джеймс Нейсмит.

б. Баскетбол.

2. Вильям Морган.

Задания, связанные с перечислением

16. Перечислите Чемпионаты Европы, которые будут проведены в Российской Федерации в 2015 году. *ЧЕ по волейболу*

17. Перечислите характеристики уровня физического развития, которые Вы используете для контроля собственного состояния. *выносливость, сила, гибкость, ловкость*

Задания, связанные с описанием

18. Во время уроков физической культуры мой класс...
Опишите типичную последовательность действий занимающихся.

разминается, затем выполняется утренняя зарядка, затем происходит основное занятие, то есть занятия

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

Закончите фразу.

увлечься бегом и настольным теннисом, преуспеть в спортивной карьере, избежать травм, иметь возможность выполнять упражнения

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

Закончите фразу.

быть здоровым, уйти от стрессовых ситуаций (меньше подвергаться различным ур-е-зам), увеличить скорость и эффективность тренировок.

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

Шифр ФК-11-10

**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
0,15 1	<input checked="" type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г	-0,25 5	<input checked="" type="checkbox"/> а <input 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	1 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	0,15 7	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input checked="" type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г
0,15 4	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input checked="" type="checkbox"/> г	1 8	<input type="checkbox"/> а <input checked="" type="checkbox"/> б <input type="checkbox"/> в <input type="checkbox"/> г

4

Задания в открытой форме

9	<u>кросс-кантри</u>	12	<u>номер</u>
10	<u>выпрыгивание</u>	13	<u>урок</u>
11	<u>закомливание</u>	14	<u>сног</u>

2

Задания «на соответствие»

15 а 2 б 1

2

Задания, связанные с перечислением

16. ЧЕ по плаванию

17. выносливость, сила, гибкость, скоростно-силовые качества

2

Задания № 18 – 20 выполните на обороте бланка

2,5

Оценка (слагаемые и сумма)

12,55

Подписи жюри

[Handwritten signatures]
Срокова

Задания, связанные с описанием

18. размышляете, затем выполняете упражнение разной направленности, затем происходит смешение воздуха в организме, то есть "замешка".

1,5

19. чтобы была меньшая вероятность подорвать слезки или пошевелить мышцы; преуменьшить в спортивной деятельности

1

20. быть здоровым, уйти от стрессовых ситуаций, увеличить сопротивляемость инфекционным заболеваниям, сформировать более крепкую иммунную систему.