

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

**Мурманская область**

**Шифр участника: ФК-11-23**

**Класс: 11**

**Количество баллов: 72,71**

**Результат участия: призер**

# І. 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. Подобранный ответ 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**



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

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

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

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.

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.

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

## **Задания, связанные с описанием**

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

Опишите типичную последовательность действий занимающихся.

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

Закончите фразу.

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

Закончите фразу.

**Вы выполнили задание.**

**Поздравляем!**

\*\*\*\*\*

Шифр \_\_\_\_\_

**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  г2  а  б  в  г

**Задания в закрытой форме**

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	5	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
-0,25 2	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	6	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
1 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**

9	<u>спринт</u>	12	<u>НОМЕР (ШИФР)</u>
10	<u>выпрыгивания (скачки)</u>	13	<u>обучение двигательным действиям</u>
11	<u>закаливание</u>	14	_____

**Задания «на соответствие»**

15  а 1  б 2 -1

**Задания, связанные с перечислением**

16. \_\_\_\_\_

17. <sup>0,5</sup>рост, <sup>0,5</sup>вес, <sup>0,5</sup>жизненная ёмкость лёгких, <sup>0,5</sup>сила, <sup>0,5</sup>выносливость

Задания № 18 – 20 выполните на обороте бланка

Оценка (слагаемые и сумма) 118

Подписи жюри

*[Handwritten signatures]*

Задания, связанные с описанием

18. 1. РАЗМИНКА (БЕГ, П)  
2. ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

19. РА \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20. РАЗВИВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_