

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

Мурманская область

Шифр участника: ФК-11-28

Класс: 11

Количество баллов: 73,69

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...

- a. ...прямо пропорционально.**
- b. ...обратно пропорционально.**
- в. ...кратковременно.**
- г. ...постоянно.**

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

- a. ...слитностью воздействий.**
- б. ...мини-макс интервалами.**
- в. ...стандартностью воздействий.**
- г. ...вариативностью воздействий.**

7. Интенсивность выполнения упражнений может быть...

- a. ...слабой.**
- б. ...малой.**
- в. ...высокой.**
- г. ...сильной.**

Отметьте все позиции.

8. В занятии физическими упражнениями выделяются...

- a. ...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...
12. Основным идентификационным признаком участника соревнований является...
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 ФК-11-28

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

Фамилия ██████████ Имя ██████████ Отчество ██████████
 Субъект Федерации Мурманская обл. Город/село ██████████
 Школа ██████████ Класс ██████████

БЛАНК ОТВЕТОВ

Шифр _____

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

- | | | | | |
|---|----------------------------|---------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> а | <input checked="" type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| 2 | <input type="checkbox"/> а | <input checked="" type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |

Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов			
1	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
2	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а	<input 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 checked="" type="checkbox"/> г

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

Задания в открытой форме

- | | | | |
|----|------------------------|----|---|
| 9 | _____ | 12 | нар |
| 10 | упражнения на скакалке | 13 | физическое развитие (совершенствование) |
| 11 | закаливание | 14 | _____ |

Задания «на соответствие»

15	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б
	2	1

Задания, связанные с перечислением

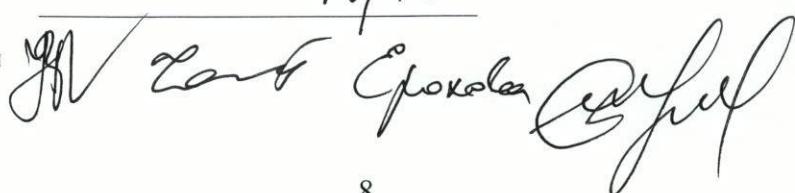
16. по художественной гимнастике
по тамбуру арифтике
по волейболу
17. быстрый пульс; как-то брахов и ногогов
после упражнений

Задания № 18 – 20 выполните на обороте бланка

Оценка (слагаемые и сумма)

10,75

Подпись жюри



Задания, связанные с описанием

18. Стартует в ширину. Кисть обласняет ход урока. Затем бегущий несколько кругов по залу (7-8), после этого делится в 2-3 колонн. Делает разминку, состоящую из упражнений, затрачивающих все группы ягодиц.

19. 1) не получать травмы в спорте; 2) развивает акробатический мастерство ("а я умею, то нет"); 3) не допускаемых ситуаций, спасает от разминки, травм (занес, на спину — испытывает травмы нет); 4) выполняет акробатик и гимнастик, разнообразные упражнения; 5) делается до штурмов и завоевывать их, не сшибай колени;

20. 1) быть бодрым и веселым на протяжении всего дня; 2) занимать место (факт); 3) развивать свою рабочую способность и мастерство; 4) оставаться здоровыми.

18. 1) голова и шея

2) руки (плечи, локти, кисти)

3) вращение тазобедренного, коленного, спиног

4) разминает ноги (наклоны, махи, упражнения на гибкость)

5) разминает стопы

6) отжимания, приседания, прыжки.

Разминка закончилась. Затем скорость-силовое упражнение по залу. Кисть выстраивается в одну колонну и по звукам делает определенное упражнение. Идет разработка силы и выносливости, поднимаясь аэро в зависимости от содержания урока.

19. 6) научить возможностями своего тела и правильного использования их в единой с нашей музыкой;

7) дать худож. гимнастике (карьера)

8) мышцы хорошо работают у человека в старости.

9) принимать участие в олимпиаде по дзю-до.

10) иметь сильные мышцы на теле