

т. 19,25

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ физическая культура
(МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП)

шифр участника

ФК-11 - 16

Фамилия Имя Отчество

Лебедева Наталья Андреевна

Класс 11

Наименование образовательной организации

лицей 17

Шифр ФК-11-16

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
Муниципальный этап

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

БЛАНК ОТВЕТОВ

Шифр _____

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

А) Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
101	а	<input checked="" type="checkbox"/>	в	г	11	<input checked="" type="checkbox"/>	б	в	г
2	а	б	в	<input checked="" type="checkbox"/>	12	а	<input checked="" type="checkbox"/>	в	г
103	а	б	<input checked="" type="checkbox"/>	г	13	а	б	<input checked="" type="checkbox"/>	г
4	<input checked="" type="checkbox"/>	б	в	г	0,75 14	<input checked="" type="checkbox"/>	б	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
105	а	<input checked="" type="checkbox"/>	в	г	15	а	<input checked="" type="checkbox"/>	в	г
6	<input checked="" type="checkbox"/>	б	в	г	105 16	а	б	<input checked="" type="checkbox"/>	г
0,75 7	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	г	105 17	а	б	в	<input checked="" type="checkbox"/>
8	а	б	в	<input checked="" type="checkbox"/>	105 18	а	б	<input checked="" type="checkbox"/>	г
-0,25 9	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	в	г	105 19	а	<input checked="" type="checkbox"/>	в	г
105 10	а	<input checked="" type="checkbox"/>	в	г	20	а	б	<input checked="" type="checkbox"/>	г

Б) Задания в открытой форме

21 Блок 23 14 лет
22 четвертая позиция 24 _____

В) Задания «на соответствие»

25 105

1	2	3	4
Б	В	А	Г

Г) Задания процессуального или алгоритмического типа

26 Б В Ч Д

Д) Задания, связанные с перечислением

27. _____

Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий
 28. Определите по пиктограммам, изображенные положения.

1 	2 	3 	4
	упор присев <i>0,5</i>		
5 	6 	7 	8
		упор лежа <i>0,5</i>	*шанка спиной

Ж) Задание-кроссворд

29.

1 В К А С Т Р
 2 Е
 3
 4
 5 У
 6
 7 С В Я З К А
 8 В И С
 9 П Р О Г Н У В Ш И С Ь
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20

30. Решение: $40 - 2 = 38$

3) Задание-задача

Ответ 38

Оценка (слагаемые и сумма)

19,250

Подписи членов жюри

[Handwritten signature]

Теоретико-методические задания

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 8 групп:

А. 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 баллов.

Б. 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.

В. Задания «на соответствие», связанные с сопоставлением понятий и определений.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл. Неправильное указание – 0 баллов.

Г. Задания процессуального или алгоритмического типа.

Каждое правильное решение оценивается в 1 балл. Неправильное решение – 0 баллов.

Д. 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.

Е. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы). Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

Ж. Задание-кроссворд. Ответы вписывайте в бланк ответов.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 2 балла.
Неправильное указание – 0 баллов.

З. Задание-задача. Ответы вписывайте в бланк ответов.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

Время выполнения заданий – 45 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

А) Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов

1. **В каком году соревнования по художественной гимнастике были впервые включены в программу Олимпийских игр?**

а. 1972

б. 1984

в. 1988

г. 1992

2. **Укажите музыкальный размер танца «Медленный вальс».**

а. 1 / 4

б. 2 / 4

в. 3 / 4

г. 4 / 4

3. **В разделе лыжной подготовки обучение технике лыжных ходов начинается с ...**

а. одновременного бесшажного хода

б. одновременного одношажного хода

в. попеременного двушажного хода

г. разноименного хода

4. **Полностью повторяют кинематическую и динамическую структуру изучаемого двигательного действия ...**

а. подводящие упражнения

б. подготовительные упражнения

в. специальные упражнения

г. классические упражнения

5. При ожирении различают следующие формы:

- а. частная и общая
- б. эндогенная и экзогенная
- в. дистальная и проксимальная
- г. социальная и общественная

6. В плавании применяются следующие виды поворотов:

- а. общие и специальные
- б. открытые и закрытые
- в. на груди и на спине
- г. классические и прикладные

7. Регулирование физической нагрузки может достигаться следующими способами (отметьте все позиции):

- а. изменением количества повторений одного и того же упражнения
- б. варьированием величин внешних отягощений
- в. изменением суммарного количества физических упражнений
- г. выполнение упражнений до появления болевых ощущений в мышцах

8. Как называется чистая победа в дзюдо?

- а. иппон
- б. хаджиме
- в. юко
- г. мате

9. Гибкость зависит от следующих факторов (отметьте все позиции):

- а. технической подготовленности
- б. разминки
- в. времени суток
- г. пола занимающихся

10. Если во время игры в волейбол блокирующий коснулся мяча, а затем коснулся мяча второй раз подряд, то ...

- а. игра останавливается, мяч отдается сопернику
- б. игра продолжается
- в. игра останавливается и назначается спорный мяч
- г. назначается переподача

11. Гарвардский степ-тест позволяет оценить ...

- а. функциональное состояние опорно-двигательного аппарата
- б. функциональное состояние центральной нервной системы
- в. функциональное состояние сердечно-сосудистой системы
- г. физическое развитие учащегося

12. В каком виде спорта существует дисциплина ВМХ?

- а. в велосипедном спорте

- б. в гребле
- в. в плавании
- г. в тяжелой атлетике

13. Скиппинг – это ...

- а. бег трусцой
- б. разновидность нетрадиционной оздоровительной системы
- в. прыжки через скакалку
- г. вид допинга

14. Различают следующие типы телосложения (отметьте все позиции):

- а. астенический б. спортивный
- в. нормостенический г. гиперстенический

15. Что является ошибкой при выполнении кувырка вперед в группировке?

- а. энергичное отталкивание ногами
- б. опора головой о мат
- в. прижимание к груди согнутых ног
- г. «круглая» спина

16. Человека, которому не присуще выделение ведущей руки, называют ...

- а. акселерат б. универсал в. амбидекстр г. самородок

17. Фраза «Если не бегаешь, когда здоров, придется побегать, когда заболеешь!» принадлежит....

- а. Аристотелю б. Сократу в. Пьеру де Кубертену г. Горацию

18. Как называется в шахматах атака сразу на две фигуры ...

- а. двойной удар б. вилка в. разножка г. дуплет

19. Как снизить объём нагрузки в упражнении с внешним отягощением?

- а. снизить вес отягощения
- б. уменьшить количество повторений
- в. снизить скорость выполнения упражнения
- г. уменьшить время отдыха между упражнениями

20. В лыжных гонках наиболее эффективно позволяет изменить направление без потери скорости способ поворота ...

- а. упором
- б. плугом
- в. боковым соскальзыванием
- г. переступанием

Б) Задания в открытой форме

Завершите высказывание, вписав соответствующее определение в бланк ответов.

21. Прием, применяемый в баскетболе и направленный против броска называется ...
22. Позиция (амплуа) самого универсального игрока на волейбольной площадке - ...
23. Наиболее благоприятный возрастной период для развития того или иного физического качества, это - ...
24. Функциональная проба с задержкой дыхания на выдохе называется ...

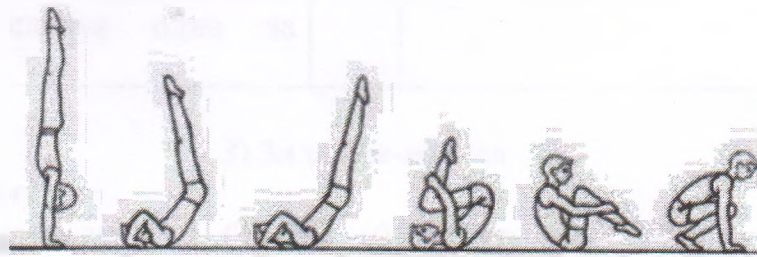
В) Задания «на соответствие»

25. Сопоставьте виды спорта и количество игроков в команде, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.

Виды спорта	Количество игроков
1. Водное поло	А. 15
2. Гандбол	Б. 5
3. Регби	В. 6
4. Пляжный футбол	Г. 7

Г) Задания процессуального или алгоритмического типа

26. Установите правильную последовательность терминов при описании связки гимнастических элементов, выбрав необходимые.



А. в сед	3 З. назад
Б. в упор лежа	3 И. перекат
1 В. в упор присев	К. присед
Г. вперед	4 Л. прогнувшись
Д. из	2 М. согнувшись
Е. кувырок	Н. стойки
Ж. на руках	

Д) Задания, связанные с перечислением

27. Перечислите основные режимы работы мышц.

Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий
 28. Определите по пиктограммам, изображенные положения.

Ж) Задание-кроссворд

29. Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов.
 автоматизм, антропометрия, выносливость, здоровье, конституция,
 методика, переутомление, работоспособность, самовоспитание, усталость

По горизонтали		По вертикали	
1.	В волейболе блокирование, выполненное одним игроком.	2.	Точное регулирование физической нагрузки.
6.	Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил.	3.	Активные действия спортсмена или команды с целью достижения результата или получения преимущества над соперниками.
7.	Объединённые в одно целое отдельные элементы движения, упражнения, часть комбинации в гимнастике.	4.	Название данной разновидности гимнастики происходит от греческого слова, которое в переводе означает «лезущий вверх».
9.	Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени.	5.	Являются самым доступным источником энергии и обеспечивают основную часть от всей энергии организма.
10.	Серия физических упражнений, которые выполняются в определенном порядке, следуя одно за другим.	8.	Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

З) Задание-задача

30. Решите задачу.

Продолжительность занятия (Тобщ) 40 минут. Моторная плотность (МП) составила 65%. Рассчитайте время, которое занимающиеся затратили на выполнение физических упражнений (Тфу) и запишите формулу?

Рассчитайте общую плотность урока физической культуры, исходя из следующих данных:

- длительность урока составляет 40 минут;
- неоправданный отдых и простои на уроке по вине учителя физической культуры составили 2 минуты.

Вы выполнили задание.

Поздравляем!
