

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
9-11 класс

Теоретико-методический тур

ОТВЕТЫ

№ задания	Правильный ответ	Балл
1	б	1
2	в	1
3	в	1
4	в	1
5	г	1
6	б	1
7	г	1
8	в	1
9	г	1
10	б	1
11	б	1
12	г	1
13	в	1
14	а	1
15	а	1
16	брасс	2
17	терморегуляция	2
18	полуёлочка	2

№ задания	Правильный ответ	Балл
19	выносливость	2
20	высокий	2
21	спорт	2
22	1 – г; 2 – в; 3 – б; 4 – д; 5 – а	2,5 (0,5 за каждое верное соответствие)
23	1 – б; 2 – в; 3 – а; 4 – г; 5 – д	2,5 (0,5 за каждое верное соответствие)
24	5, 4, 7, 3, 1, 2, 6	2
25	– Проведение в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе – Длительность не более 10-15 минут – Постепенное увеличение нагрузки от простых упражнений к сложным – Включение упражнений для всех основных мышечных групп – Наличие трёх основных частей: вводной, основной и заключительной – Соответствие упражнений возрастным особенностям учащихся – Контроль за правильностью дыхания во время выполнения упражнений	3
26	Пульс спортсмена через 2 минуты после нагрузки должен составить 144 уд./мин. (с обязательным правильным решением)	4

Пояснения к оцениванию:

Задания 1–15 (закрытая форма) – правильный ответ оценивается в 1,0 балл, неправильный – 0 баллов. Ответ с исправлениями оценивается как неверный.

Задания 16–21 (открытая форма) – правильный ответ оценивается в 2,0 балла, неправильный – 0 баллов. Ответ с ошибками в написании слов, зачеркиваниями и исправлениями оценивается как неверный.

Задания 22–23 (на соответствие) – каждая верно указанная позиция оценивается в 0,5 баллов, неправильная – 0 баллов. Ответы с зачеркиваниями исправлениями оцениваются как неверные. Максимальная оценка за ответ – 2,5 балла.

Задание 24 (последовательность) – ответ, в котором содержится правильно установленная последовательность оценивается в 2,0 балла. Если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов. Ответ с исправлениями оценивается как неверный.

Задание 25 (перечисление) – полный и правильный ответ (правильно перечислены не менее 5 требований к организации и проведению утренней гимнастики) оценивается в 3,0 балла. Неполный ответ (правильно перечислено меньше 5 позиций) и ответ с исправлениями оценивается как неверный.

Задание 26 (задача) – полный верный ответ оценивается в 4,0 балла. Неверный ответ и отсутствие решения оценивается в 0 баллов. Ответ, в котором содержится запись верного решения и расчеты, но допущена арифметическая ошибка оценивается в 0 баллов. Только верный ответ, без записи решения и расчетов, оценивается в 0 баллов.

Решение:

1. Рассчитаем превышение ЧСС над уровнем покоя во время нагрузки:

$$180 - 60 = 120 \text{ уд./мин.}$$

2. Найдём 30% от этого превышения:

$$120 \times 0.3 = 36 \text{ уд./мин.}$$

3. Определим целевую ЧСС через 2 минуты восстановления:

$$180 - 36 = 144 \text{ уд./мин.}$$

Ответ: чтобы восстановление считалось нормальным, пульс спортсмена через 2 минуты после нагрузки должен составить 144 уд./мин.

Максимальное количество баллов за теоретико-методический тур – 41 балл.