



**Задания
Всероссийского конкурса-игры
по физической культуре
«Орлёнок»**



7 апреля 2011 года

5 – 7 классы

Задание 1. Олимпиец

1. Определите по фотографиям, где состоялись первые олимпийские игры современности. Назовите город.



А)



Б)



В)



Г)

2. Какой вид спорта не относится к летним олимпийским видам спорта? Запишите его название.



А)



Б)



В)



Г)

3. Определите, к какому виду спорта относятся олимпийские чемпионы советского союза. Заполните таблицу.



А)



Б)



В)



Г)

Задание 2. Спортивный теоретик

4. Отличительным признаком физического воспитания является:

- А) Высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
- Б) Использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы.
- В) Двигательная активность.
- Г) Развитие физических качеств и обучение двигательным действиям.

5. Главной причиной нарушения осанки человека является:

- А) Слабость мышц.
- Б) Привычка к определенным позам.
- В) Отсутствие движений во время школьных уроков.
- Г) Ношение портфеля в одной руке.

6. Является ли двигательная активность человека отличительным признаком физической культуры?

- А) да
- Б) нет
- В) да, но не любая

7. Перечислите циклические упражнения.

8. Расставьте факторы, влияющие на здоровье человека, с учетом их значимости (по убыванию):

- А) деятельность учреждений здравоохранения,
- Б) наследственность,
- В) состояние окружающей среды,
- Г) условия и образ жизни.

9. Определите, какие критерии самоконтроля относятся к объективным и субъективным показателям.

- А) частота сердечных сокращений
- Б) частота дыхания
- В) артериальное давление
- Г) самочувствие
- Д) настроение
- Е) потоотделение
- Ж) сон
- З) аппетит

10. Вставьте пропущенное слово: В процессе развития силовых качеств рекомендуется использовать упражнения на _____.

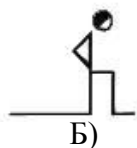
11. Вставьте пропущенное слово: В процессе развития _____ продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы ее скорость не снижалась.

Задание 3. Спортивный практик

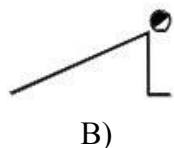
12. В процессе выполнения упражнений вдох не следует делать во время:
А) вращения и поворота туловища В) наклона туловища назад
Б) возвращения в исходное положение Г) не учитывается
13. По рисунку определите положение занимающегося на согнутых ногах и напишите его название.



А)



Б)



В)



Г)

14. Напишите последовательность выполнения упражнений в утренней гигиенической гимнастике:
А) дыхательные упражнения, Б) потягивание, В) упражнения на укрепление мышц, Г) ходьба с постепенным повышением частоты шагов, Д) поочередное напряжение и расслабление мышц.
15. В процессе занятий физической культурой и спортом используются упражнения на развития физических качеств. Определите, к каким физическим качествам относятся предложенные условия. Запишите пары.

Физические качества:

- А) быстрота, Б) гибкость, В) выносливость

Условия:

1. длительное выполнение упражнений циклического характера
2. создание игровых и соревновательных условий
3. выполнение упражнений до болевых ощущений
4. выполнение при ограничении видимости

Задание 4. Спортивный судья

16. Перечислите спортивный инвентарь, используемый в соревновании по кёрлингу.
17. Напишите последовательность обучения техническим элементам в баскетболе:
А) передвижения, Б) бросок мяча одной рукой, В) штрафные броски, Г) вырывание и выбивание мяча, Д) ведение мяча.
18. В соревнованиях по баскетболу судьи используют жестикуляцию. Вам необходимо заполнить таблицу.



А)



Б)



В)



Г)

19. На какую высоту устанавливается баскетбольное кольцо?
А) 2м 50см Б) 3м 05см В) 3м 13см Г) 4м
20. В бланке ответов (Лист 2) нарисована баскетбольная площадка. Подпишите, где на ней находятся:
А) штрафная линия, Б) лицевая линия,
В) центральная линия, Г) боковая линия.
21. Для победы в спортивных играх очень важна тактика игры. Что такое тактика? Запишите свой ответ.

Задание 5. Спортивный исследователь

22. Какая тренировка называется круговой? Составьте комплекс круговой тренировки для развития всех мышц туловища. Ответ представьте в виде пронумерованного списка.

Время для выполнения заданий – 45 минут!