



Задания
Всероссийского конкурса-игры
по физической культуре
«Орлёнок»



7 апреля 2011 года

8 – 11 классы

Задание 1. Олимпиец

1. В каком городе проходили XXII Олимпийские игры? Определите по фотографиям правильный ответ и напишите название города.



А)



Б)



В)



Г)

2. Определите, к какому виду спорта относятся спортсмены – олимпийские чемпионы. Заполните таблицу, в которой напротив каждого вида спорта укажите букву и фамилию спортсмена.

ВАРИАНТЫ



А)



Б)



В)



Г)

3. Найдите вид спорта, который не относится к олимпийским видам спорта, и напишите его название.



А)



Б)



В)



Г)

4. Напишите, какие традиции античных Олимпийских игр используются на современных Олимпийских играх.

Задание 2 «Спортивный теоретик»

5. Выберите упражнения, которые обязательно должны быть включены в комплекс для профилактики нарушений осанки:

- А) упражнения, формирующие навык правильной осанки
- Б) упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
- В) упражнения с ассиметричными движениями
- Г) упражнения для укрепления мышц спины
- Д) прыжки
- Е) упражнения для укрепления косых мышц живота

6. Выберите упражнение для укрепления мышц грудной клетки.

- А) подтягивание различными хватами
- Б) сгибание рук в упоре лежа
- В) беговые упражнения
- Г) прыжки через скакалку
- Д) прыжки в длину
- Е) наклоны туловища

7. Закончите предложение. Состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков это - _____.

8. Выберите мотивы для занятия спортивной деятельностью.

- А) укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития, телосложения
- Б) повышение функциональных возможностей организма
- В) психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности
- Г) активный отдых
- Д) достижение наивысших спортивных результатов
- Е) все варианты

9. Определите формы проявления утомления. Составьте пары.

1. Острое	А) затрагивает какую-либо ограниченную группу мышц, орган, анализатор
2. Хроническое	Б) проявляется в короткий промежуток времени
3. Общее	В) носить длительный характер (вплоть до нескольких месяцев)
4. Локальное	Г) характеризует изменения функций организма в целом

10. Выберите факторы, определяющие здоровый образ жизни человека:

- А) режим труда и отдыха
- Б) продолжительность сна
- В) организация режима питания
- Г) организация двигательной активности
- Д) отсутствие вредных привычек
- Е) культура сексуального поведения
- Ж) все перечисленные

Задание 3 «Спортивный практик»

11. Выберите документ, содержащий все аспекты организации спортивных соревнований:

- А) заявка на участие в соревнованиях;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) протокол соревнований

12. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания это:

- А) физическое воспитание;
- Б) физическое развитие;
- В) физическое совершенство

13. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?

- А) 120/70;
- Б) 100/90;
- В) 80/60;
- Г) 90/70

14. В чем измеряется амплитуда движений?

- А) в минутах;
- Б) в метрах;
- В) в угловых градусах;
- Г) в секундах.

15. Выберите правильную последовательность развития физических качеств, которую целесообразно соблюдать в рамках одного занятия:

- А) быстрота;
- Б) выносливость;
- В) гибкость и ловкость;
- Г) сила.

16. Определите отличительные черты двигательного навыка.

- А) слитное выполнение движения при изменении внешних условий
- Б) расчленённость выполнения движений, нестабильность действий
- В) автоматизированное выполнение движений
- Г) неавтоматизированное выполнение движениями, концентрация внимания на самом главном

17. Сопоставьте виды координационных способностей с методическими приемами их развития. Составьте пары.

Способности	Методические приемы
1) Дифференцировочная	А) ходьба и бег по обозначенной линии, разнообразные кувырки
2) Ориентационная	Б) сочетание хлопков и счета, музыкальное сопровождение
3) Способность к сохранению равновесия	В) броски или удары в цель на различное расстояние
4) Ритмическая	Г) выполнение упражнений с закрытыми глазами

Задание 4 «Спортивный судья»

18. Что назначает футбольный судья, подняв руку вверх?

- А) пенальти
- Б) штрафной удар
- В) угловой удар
- Г) свободный удар

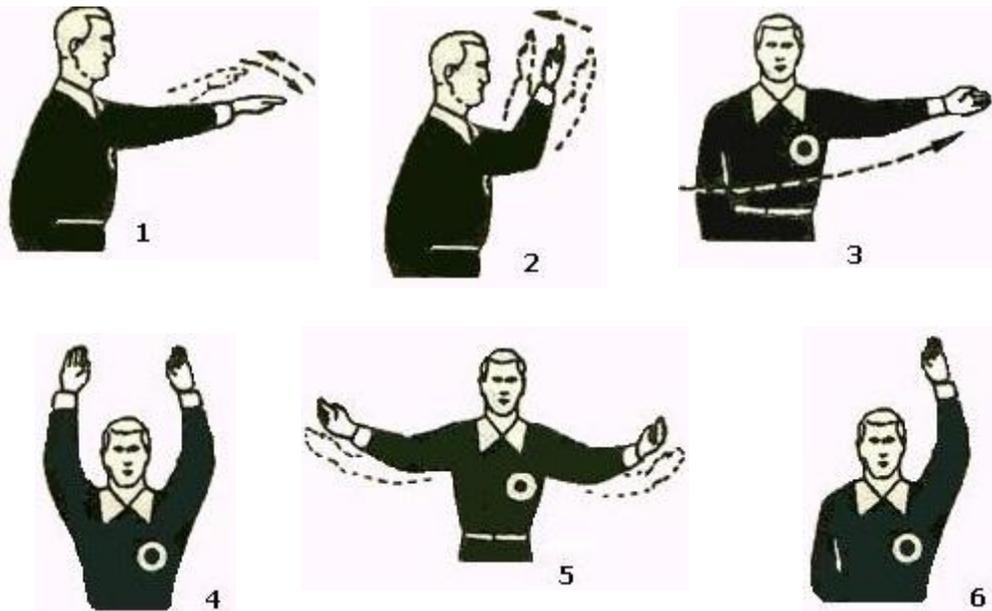
19. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в:

- А) нападении;
- Б) защите;
- В) противодействии;
- Г) взаимодействию.

20. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

- А) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- Б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придадут возвышенное положение;
- В) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела;
- Г) тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

21. В соревнованиях по баскетболу судьи используют жесты. Соотнесите жесты судей на картинках и их названия. Заполните таблицу.



Задание 5 «Спортивный исследователь»

22. Знать свое здоровье, физическое развитие и подготовленность очень важно для составления и корректировки индивидуальных программ занятий физическими упражнениями.

Ваша задача: записать способы оценки состояния физического здоровья. Определить у себя пульсовый показатель и дать оценку возможностям вашей сердечно-сосудистой системы.