



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



7 апреля 2011 года

1 – 4 классы

**Задание 1. Олимпиец**

- Выберите правильный олимпийский девиз.  
А) «Быстрее, выше, сильнее»    Б) «Быстро, дружно, высоко»  
В) «Сильнее, дальше, смелее»    Г) «Сильнее, быстрее, выше»
- В 1914 году на парижском Конгрессе был принят Олимпийский флаг, предложенный Пьером де Кубертенем. Он включает пять колец на белом фоне, которые символизируют союз пяти континентов и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх. Нарисуйте олимпийский флаг. Правильно раскрасьте цвета всех колец.
- Напишите, за какой подвиг Александру Карелину присвоено звание «Герой России»?

**Задание 2. Спортивный теоретик**

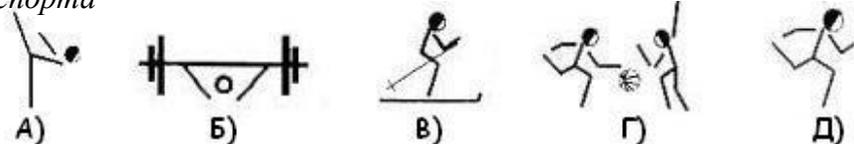
- Выберите правильный ответ. Строй «колонна» - это когда люди в строю стоят:  
А) лицом друг к другу                      Б) в затылок друг к другу  
В) взявшись за руки                      Г) напротив друг друга
- Соревнования – это определение победителей с учетом определенных правил. Какие бывают соревнования? Выберите правильные ответы.  
А) Личные                                      Б) Командные  
В) Лично-командные                      Г) Общие
- Для победы в спортивных играх очень важна тактика игры. Что такое тактика? Запишите свой ответ.

- Занятие спортом способствуют развитию физических качеств. Однако в каждом виде спорта какие-то одни физические качества развиваются лучше других. Запишите пары: физическое качество – вид спорта.

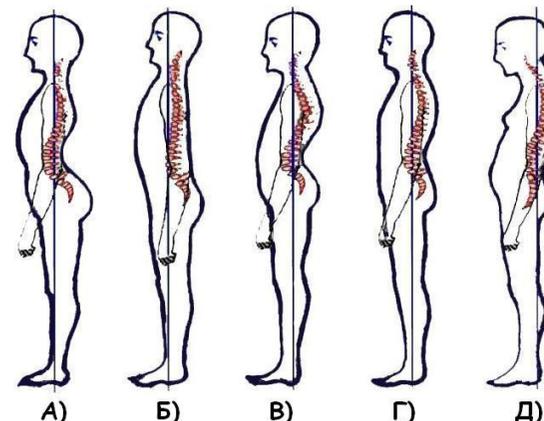
*Физические качества:*

- Ловкость    2. Выносливость    3. Гибкость    4. Скорость    5. Сила

*Виды спорта*



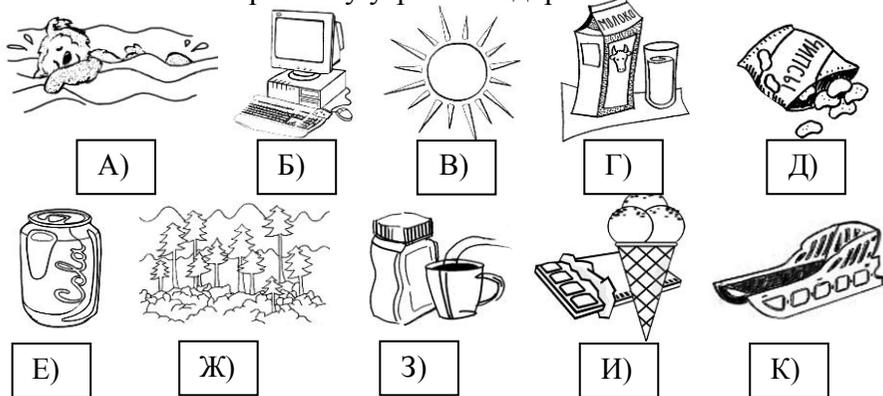
- Осанка – это привычное положение человека в покое и движении. Осанка бывает правильной и неправильной. Выбери рисунок с правильной осанкой.



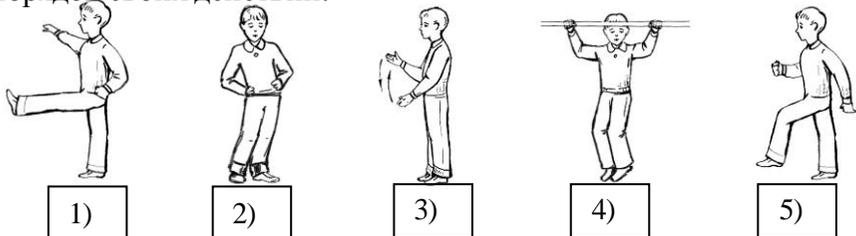
- Выбери правильное продолжение. Пульс – это...  
А) Частота морганий в минуту    Б) Телевизионная программа  
В) Частота сердечных сокращений    Г) Детская игра
- Выбери правильный ответ. Зарядку делают для того, чтобы:  
А) Хорошо есть    Б) Хорошо спать  
В) Хорошо учиться    Г) Хорошо и бодро чувствовать себя днем
- Знаете ли Вы, что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)? Перечислите составляющие ЗОЖ.

### Задание 3. Спортивный практик

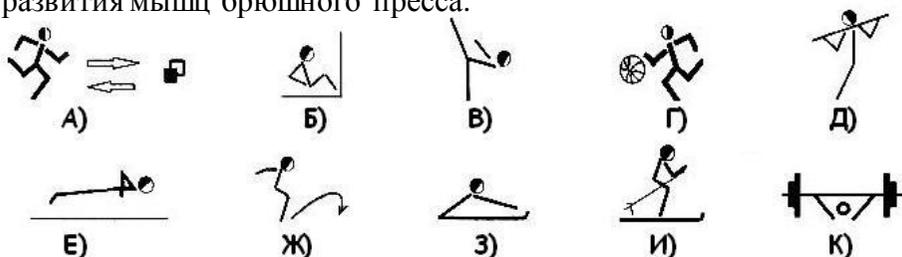
12. Что поможет спортсмену укрепить здоровье?



13. Составь правильную утреннюю гимнастику. Запиши цифрами порядок своих действий.



14. Чтобы мышцы тела стали сильными, необходимо выполнять много разных упражнений для развития силы. Выбери упражнения для развития мышц брюшного пресса.



15. Какие физические качества развиваются при выполнении прыжка в длину с места?

- А) Сила и быстрота    Б) Сила и выносливость  
В) Ловкость    Г) Гибкость

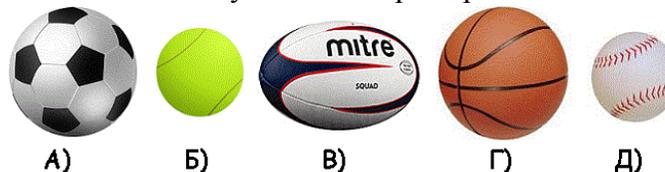
16. Какую работу выполняют мышцы спины?

- А) Сгибают туловище    Б) Разгибают туловище  
В) Сгибают ногу в колене    Г) Сгибают руку в локте

17. Допиши правильный ответ. При ходьбе на лыжах лыжник скользит на одной лыже. Как называется такой ход?

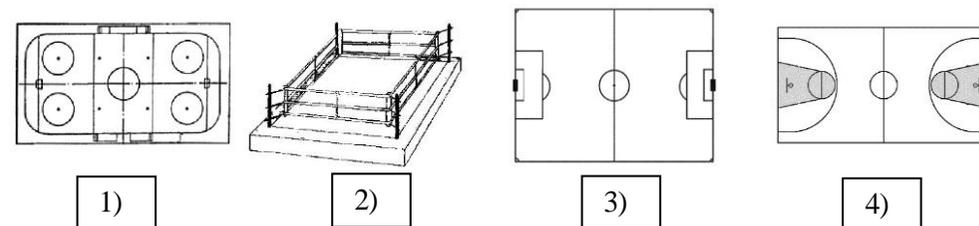
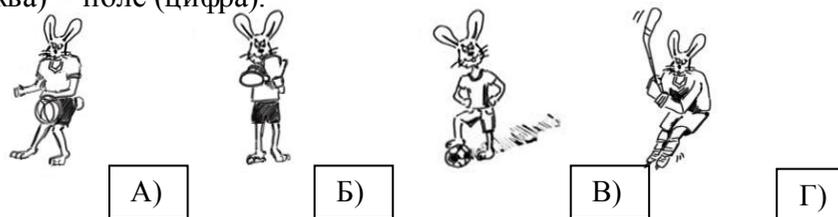
### Задание 4. Спортивный судья

18. Какой мяч используется для игры в регби?



19. К какому виду спорта относятся метание и бег?

20. Поместите игроков каждого на свое поле. Составьте пары: игрок (буква) – поле (цифра).



### Задание 5. Спортивный исследователь

21. Вам предстоит стать настоящим спортивным исследователем-экспертом и собрать спортсменов мишку для спортивных соревнований. Его пригласили на соревнования по хоккею. Нарисуй и подпиши все, что ему необходимо, чтобы выйти на игровую площадку.

Время для выполнения заданий – 45 минут!