



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



12 апреля 2012 года

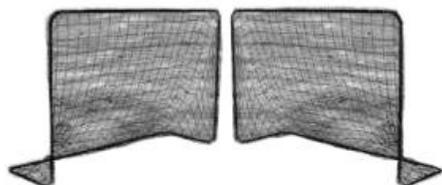
9-11 классы

Задание 1. Олимпиец

1. Определите вид спорта, который впервые будет представлен в программе XXII зимних Олимпийских игр в Сочи 2014 г.

- А) прыжки с трамплина; В) фристайл хав-пайп;
Б) бобслей четвёрка; Г) эстафета в биатлоне.

2. Определите, какой спортивной игре соответствуют представленные на фотографии ворота.



- А) футбол;
Б) гандбол;
В) флорбол;
Г) хоккей с шайбой.

3. В каком году были отменены XII летние олимпийские игры в Лондоне?

- А) в 1905 г.; Б) в 1917 г.; В) в 1940г.; Г) в 1980.

4. Определите столицу последних в XX столетии летних Олимпийских игр.

- А) Сидней; В) Афины;
Б) Москва; Г) Сеул.

5. Новая дисциплина, введённая на XXVII Олимпийских играх в 2000 году?

- А) бодибилдинг; В) женское водное поло;
Б) настольный теннис; Г) гребля академическая.

6. Какая из дисциплин не относится к зимним видам спорта?

- А) хав пайп; В) бордеркросс;
Б) слоупстайл; Г) маунтинбайк.

Задание 2. Спортивный теоретик

7. Под общей физической подготовкой понимают тренировочный процесс, направленный на ...

- А) формирование правильной осанки;
Б) гармоническое развитие человека;
В) всестороннее развитие физических качеств;
Г) достижение высоких спортивных результатов.

8. К показателям антропометрии относятся:

- А) сила, быстрота, выносливость, гибкость;
Б) рост, вес, окружность грудной клетки;
В) артериальное давление, пульс;
Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

9. Нагрузка физических упражнений характеризуется

- А) величиной их воздействия на организм;
Б) напряжением определенных мышечных групп;
В) временем и количеством повторений двигательных действий;
Г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

10. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся, как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть....

- А) соревнованием; В) поединком;
Б) физической культурой; Г) соперничеством.

11. Деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности - это ...

- А) релаксация; В) массаж;
Б) активный отдых; Г) аутотренинг.

12. Главным условием правильной дозировки физической нагрузки при выполнении упражнений является ...

- А) применение пауз отдыха;
Б) изменение нагрузки;
В) постепенное увеличение нагрузки;
Г) снижение нагрузки.

13. Уровень выносливости обычно определяется ..., в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

- А) временем; В) периодом;
Б) темпом; Г) ритмом.

14. Что означает, в переводе с греческого, термин «gymnastike»?

- А) «развиваю, сохраняю» ; В) «упражняю, тренирую»;
Б) «закаливаю, поддерживаю»; Г) «формирую, совершенствую».

Задание 3. Спортивный практик

15. Страховка «поддержка» на занятиях физической культурой осуществляется в случае контакта с выполняющим упражнение

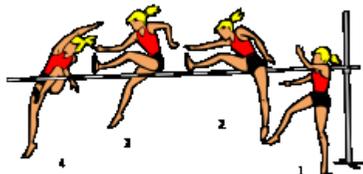
- А) без оказания влияния на технику его выполнения;
Б) с оказанием влияния на технику его выполнения;
В) когда выполняющий сам предупреждает получение травмы;
Г) с использованием приёмов самостраховки.

16. Бег по пересеченной местности называется ...

- А) стипль-чез; В) кросс;
Б) паркур; Г) конкур.

17. Как называется представленный на рисунке способ прыжка в высоту?

- А) переступание;
Б) перекашивание;
В) перешагивание;
Г) перемахивание.



18. Технический элемент, запрещённый в баскетболе:

- А) игра руками; В) игра под кольцом;
Б) игра ногами; Г) броски в соперника.

19. Относительная сила проявляется в отношении ...

- А) внешнего сопротивления к весу отягощения;
Б) максимальной силы к массе тела человека;
В) длины мышц к поднимаемому весу;
Г) скорости подъёма к весу отягощения.

20. В ходе разминки в организме проходят процессы ...

- А) возбуждения; В) вработываемости;
Б) пробуждения; Г) торможения.

21. Какой метод развития физических качеств представлен на рисунке?



- А) метод интервальной тренировки;
Б) метод круговой тренировки;
В) переменный метод;
Г) метод повторений.

22. Для сохранения здоровья школьникам вашего возраста необходимо двигаться каждый день ...

- А) 1–2 часа; В) 5–6 часов;
Б) 2,5–3 часа; Г) 4–5 часов.

23. Упражнения для профилактики плоскостопия следует выполнять ...

- А) 1 раз в неделю; В) 3 раза в месяц;
Б) 2 раза в неделю; Г) каждый день, несколько раз в день.

24. Обязательное упражнение, которое следует использовать для профилактики нарушений осанки ...

- А) лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке;
Б) приседания с разведением коленей в стороны, не отрывая спины от стены;
В) лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях;
Г) наклоны туловища вправо и влево, руки на поясе.

