

ОЛИМПИАДА 2013 - 2014 ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

5-6 класс

1. Отметьте справедливые утверждения

- а. Занимаясь физкультурой, любой из вас сможет стать сильным, быстрым, ловким и смелым.
- б. Увлечение физической культурой позволит многим из вас стать спортсменами.
- в. Каждый занимающийся физической культурой может стать знаменитым спортсменом.
- г. Регулярно занимаясь физкультурой, каждый может научиться быстро бегать, хорошо плавать, ходить на лыжах, уверенно владеть мячом.

2. Выберите целесообразную последовательность упражнений для утренней зарядки.

- 1. Прыжки и медленная ходьба с дыхательными упражнениями.
 - 2. Ходьба с ускорением, переходящая в бег.
 - 3. Дыхательные упражнения.
 - 4. Потягивание, встряхивание рук и ног
 - 5. Напряжение и расслабление мышц.
 - 6. Упражнения для мышц ног.
 - 7. Упражнения для мышц спины
 - 8. Упражнения для мышц рук и шеи.
 - 9. Упражнения «на гибкость».
 - 10. Упражнения для мышц живота и туловища.
- а. 4, 9, 8, 1, 7, 5, 6, 10, 2, 3.
б. 1, 2, 4, 7, 9, 6, 10, 5, 6, 3.
в. 4, 5, 2, 3, 8, 7, 9, 10, 6, 1.
г. 9, 2, 4, 7, 6, 5, 10, 3, 8, 1.

3. Чтобы идти быстрее, надо увеличить...

- а. ... длину шагов.
- б. ... частоту шагов.
- в. ... длину и частоту шагов.

4. Если лечь на живот, руки согнуть в локтях на уровне груди, опереться о пол и приподнять туловище, то Вы примите положение, обозначаемое как.

5. Чтобы научиться плавать надо, прежде всего, ...

- а. ... не купаться при насморке и кашле.
- б. ... лечь на воду и задержать дыхание.
- в. ... обливаться водой по утрам.
- г. ... научиться делать выдох в воду.

6. Первые соревнования стали проводить для того, чтобы ...

- а. ... самый сильный стал главой племени.
- б. ... юные могли доказать, что готовы к взрослой жизни.
- в. ... выявить лучшего охотника, воина.
- г. Все версии правдоподобны.

7. Выберите целесообразную последовательность применения способов закаливания водой:

- 1. Купание в водоемах.
- 2. Обливание.

- 3. Обтирание.
- 4. Прием контрастного душа.
- а. 2, 4, 1, 3.
- б. 3, 2, 4, 1.
- в. 4, 1, 2, 3.
- г. 1, 3, 2, 4.

8. Причиной нарушения осанки является.

- а. .неправильная поза за столом.
- б. .сон в мягкой постели с высокой подушкой.
- в. .хождение с опущенной головой.
- г. . .слабость мускулатуры.

9. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 130 - 150 ударов в минуту оценивается как...

- а. .легкая.
- б. .средняя.
- в. .большая.
- г. .очень большая.

10. Пентатлон в программе древних Олимпийских игр включал соревнования по.

- а. .кулачному бою,
- б. .бегу,
- в. .верховой езде,
- г. .борьбе,
- д. .прыжкам в длину,
- е. .стрельбе из лука,
- ж. .метанию копья,
- з. . метанию диска,

11. Термин «Олимпиада» в античные времена означал.

- а. .собрание спортсменов в одном полисе.
- б. .четырёхлетний период.
- в. .год проведения Олимпийских игр.
- г. .олимпийские соревнования.

12. Силовые упражнения используются для воспитания.

- а. .силы.
- б. .быстроты.
- в. .выносливости.
- г. .гибкости.

13. Выполнение физических упражнений оказывает положительное влияние на умственное развитие.

- С этим утверждением а. .согласен (согласна).
б. .не согласен (не согласна).

14. Соблюдение режима дня способствует.

- а. .правильному распределению времени.
- б. .формированию силы воли.
- в. .чередованию умственной и физической работы.
- г. .исключению отрицательных эмоций.

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм. Нарисуйте изображения исходных положений:

- Основная стойка
- Стойка руки в стороны
- Стойка руки на поясе, ноги врозь
- Стойка на коленях

Сед
Сед ноги врозь
Сед с опорой на руки сзади

Баскетбол

5-6 КЛАССЫ Мальчики, Девочки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактической комбинации игры в баскетбол. Участник начинает ведение мяча от лицевой линии поля справа от щита, обводит центральный круг против часовой стрелки, продолжает ведение до противоположной штрафной площадки, где после двух шагов выполняют бросок, подбирают забитый мяч и выполняют это же задание с атакой другого кольца.

Фиксируется время выполнения упражнения. Броски мяча в оба кольца продолжаются до попадания. За каждый факт нарушения правил баскетбола (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) к времени выполнения задания добавляются штрафные секунды (5 сек).

Легкая атлетика: Бег – 500 м (Мальчики и девочки)