

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СОДЕРЖАНИЕ

5 КЛАСС. СОБИРАЕМСЯ В БАССЕЙН.....	2
5 КЛАСС. ИГРЫ С МЯЧОМ.	3
6 КЛАСС. ЭСТАФЕТА ПО ПЛАВАНИЮ.....	4
6 КЛАСС. ЦВЕТА ПОЯСОВ В КАРАТЕ.	5
7 КЛАСС. «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ» В БАССЕЙНЕ.	7
7 КЛАСС. ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА.	8
8 КЛАСС. ВЫБОР ГОРОДА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР.	9
8 КЛАСС. НАГРУЗКА НА МЫШЦЫ ПРИ ОТЖИМАНИИ.	10
9 КЛАСС. ЛЕГЕНДЫ ОБ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ.....	12
9 КЛАСС. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ.	14

5 класс. Собираемся в бассейн.

Вопрос: Нехватку каких предметов в сумке своего ребенка обнаружил папа? Нехватку каких предметов обнаружила мама?

Текст задания:

- Плавание – это самый полезный вид спорта, который развивает все группы мышц.
- Существует 4 спортивных способа плавания: кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин).
- Самый быстрый способ – кроль на груди.
- Для занятий в бассейне необходимо иметь: справку от врача, плавки или купальник, резиновую шапочку, очки для плавания, резиновые тапочки, мыло, губку, полотенце – всего 8 предметов.
- Ребенок должен пройти медицинское обследование и получить допуск врача, что он здоров и может посещать бассейн.
- Маша и Иван решили ходить в бассейн и учиться плавать.
- Родители поддержали эту идею и разрешили брату и сестре ходить в бассейн.
- Маша сначала решила сходить к врачу, сдать анализы, а потом купить все необходимое. Семья решила, что в этом ей поможет мама.
- Иван решил с папой сначала купить в спортивном магазине все необходимое для занятий в бассейне.
- Маша с мамой сходили в поликлинику, получили необходимую справку от врача и пошли во вторник в спортивный магазин, где купили Маше зеленый резиновый мяч.
- На следующий день Маша с мамой сходили в магазин еще раз и купили Маше красивый розовый купальник, резиновую шапочку, резиновые тапочки, очки для плавания, ласты.
- Иван с папой в спортивном магазине купили: плавки, очки для плавания, резиновые тапочки, ласты с маской и трубкой для подводного плавания, полотенце. Губку и мыло Иван с папой решили найти дома.
- Маша, собираясь на первое занятие в бассейн, взяла с собой: справку от врача и все то, что они купили с мамой в магазине в среду.
- Иван тоже собрался в бассейн. Он положил в сумку плавки, резиновую шапочку, резиновые тапочки, очки для плавания, полотенце, ласты с маской и трубкой для подводного плавания, губку, мыло.
- Родители решили проверить, как дети собрались на первое занятие в бассейн, открыли их сумки и увидели все, что дети взяли с собой.
- Мама проверяла Машину сумку, а папа – сумку Ивана.

5 класс. Игры с мячом.

Вопрос: Каким видом спорта занимается Вася?

Текст задания:

- Вася ходит на тренировки во Дворец творчества юных.
- Вася собирается на тренировку.
- Вася взял с собой на тренировку мяч.
- Игр с мячом существует великое множество.
- Мячи в спортивных играх используются разных размеров – от самых маленьких до самых больших. Форма мячей может быть тоже разной.
- Древние кожаные мячи были найдены при раскопках в Египте и Греции.
- Вася знает следующие игры с мячом: футбол, баскетбол, гандбол, водное поло, теннис, волейбол, настольный теннис, гольф, боулинг.
- Мама Васи хотела отправить его заниматься баскетболом, когда ему было 5 лет, потому что он был самым высоким мальчиком в группе.
- Но Вася не стал заниматься баскетболом, а увлекся другим видом спорта.
- Сейчас ему 12 лет.
- Русское слов «футбол» произошло от английского «Foot», что означает «нога», и «ball», что значит «мяч».
- Английское слово «Basket» означает «корзина».
- Игра, в которую играет Вася на тренировках – командная.
- Тренировки проходят в спортивном зале Дворца творчества юных.
- Вид спорта, которым занимается Вася – не футбол.
- Во Дворце творчества юных с момента его открытия по сегодняшний день работают секции футбола, баскетбола, спортивного ориентирования, художественной гимнастики, бокса, волейбола, фехтования, легкой атлетики.
- Бассейна во Дворце творчества юных нет.

6 класс. Эстафета по плаванию.

Вопрос: Назовите участников команды, которая выиграла?

Текст задания:

- В эстафете по плаванию участвовали три команды.
- Длина бассейна, в котором проходила эстафета, – 25 метров.
- В каждой команде было 2 мальчика и 2 девочки.
- Двое участников эстафеты имеют 2-ой юношеский разряд по плаванию.
- Маша и Катя были в одной команде.
- Даня и Рома соперничали с Колей и Денисом.
- Наташа не была в одной команде с Даней.
- Лена была в одной команде с Наташей и Артемом.
- Катя была в одной команде с Ромой.
- Максим не был в одной команде ни с Машей, ни с Колей.
- Яна и Оля были в одной команде и соперничали с Артемом.
- Катя проплыла свой отрезок за 21 секунду.
- Лена проплыла свой отрезок за то же время, что и Катя.
- Время Оли было на одну секунду меньше Катиного и на одну секунду больше Машиного.
- Время Яны было на 2 секунды больше Лениного.
- Время Дениса равняется $\frac{3}{4}$ времени Оли.
- Даня и Коля проплыли свои отрезки за одинаковое время, которое было на одну секунду больше времени Дениса.
- Время Наташи на 2 секунды меньше Олиного.
- Рома и Артем проплыли свои отрезки за одинаковое время, которое на одну секунду больше Колиного.
- Время Максима было минимальным.
- Максим проплыл свой отрезок за 14 секунд.

6 класс. Цвета поясов в карате.

Задание: Расставьте ребят в правильной последовательности по уровню их подготовки от новичка до профессионала.

Текст задания:

- Вася, Слава, Андрей, Коля и Феликс занимаются в секции карате.
- У Васи белый пояс.
- У Славы раньше тоже был белый пояс, но сейчас – уже желтый.
- У Андрея зеленый пояс.
- У Коли коричневый пояс.
- Цвет пояса, который недавно получил Феликс – черный.
- Каждый, кто приходит заниматься каким-либо из восточных боевых искусств, сталкивается с разноцветной радугой поясов.
- Когда вы придете в секцию карате, первым вашим поясом будет белый.
- Белый пояс символизирует чистый холст, ученику ещё только предстоит пройти путь мастера.
- Систему поясов в карате предложил Дзигоро Кано. Она потребовалась из-за того, что при отработке приёмов большим количеством учеников было сложно определить уровень подготовки каждого из них, что приводило к частым травмам.
- Даны, или Черные Пояса, в соответствии с предложенной классификацией означали «продвинутый, опытный».
- Тех, кто «заработал» Дан, называли Юданся, что значит «Получившие Дан».
- Кю отражали изменение уровня знаний ученика и его практический опыт. Их обладателей называли Муданся, что значит «Не имеющие Дан».
- Сложно определённо сказать, что означают разные цвета поясов. Интерпретаций по этому поводу очень много.
- Есть версия, что каждый цвет отражает определённое явление природы, например, жёлтый пояс символизирует восходящее солнце, оранжевый – солнце заходящее. Иначе говоря, тот, кто обладает оранжевым поясом, дольше занимается и имеет больше опыта, чем обладатель жёлтого пояса.
- Тот, кто решил посвятить себя боевым искусствам, начинал заниматься с белым поясом. Новички обычно тренировались под открытым небом. День проходил за днём. За восходом солнца утром следовал закат вечером. Времена года поочерёдно сменяли друг друга.
- Приходила весна, появлялась зеленая трава, дороги начинали пылить. Пояса никогда не стирали как символ тяжелого труда, вкладываемого каждый день в тренировки. Поэтому весной на поясах проступала зелень травы. С приходом осени и зимы пояс намокал, пачкался и становился серым.
- После нескольких повторений весеннего цветения, летней жары, дож-

дей и снегов пояс постепенно становился чёрным.

- Так можно объяснить, почему мастер носит чёрный пояс.
- Впрочем, какое из объяснений вы бы не выбрали, верным будет одно – более светлые пояса обозначают более низкий уровень, а пояса более тёмные – более высокий.
- Коричневый пояс указывает на то, что его обладатель готовится к получению мастерской степени.
- Однако, каким бы цветом не был пояс – это всего лишь пояс, а не символ принадлежности к тайному обществу и не единственная цель занятий.

7 класс. «Веселые старты» в бассейне.

Вопросы: Кто из мальчиков выполнил 1-ый юношеский разряд? Какова длина бассейна? В какой последовательности проплыли ребята?

Текст задания:

- Брасс является самым древним из спортивных способов плавания.
- История браса насчитывает более 10000 лет.
- Брасс очень напоминает движения лягушки и долгое время назывался «плавание по-лягушачьи».
- Современное название стиля появилось в XX веке и происходит от фр. «brasse» – разводить руками.
- Иногда брасс называют «русским стилем», т.к. на Олимпиадах и Чемпионатах мира победу часто одерживали советские и российские спортсмены.
- В соревнованиях по плаванию «Веселые старты» учащиеся 5-ых классов плыли дистанцию 100 м. брасс.
- Мальчики Дима, Даня и Матвей плыли в одном заплыве.
- Для ребят важной задачей было выполнить 1-ый юношеский разряд.
- 1-ый юношеский разряд на дистанции 100 м. брасс – 1 мин. 45сек.
- Первый бассейн Дима проплыл быстрее всех – за 23 сек., Даня – за 26 сек.
- Матвей плыл первый бассейн на 4 сек. дольше Димы.
- Второй и третий бассейн Дима и Даня проплыли за одинаковое время – за 50сек., Матвей – на 2сек. быстрее.
- Последний бассейн Дима проплыл за 24 сек.
- Даня и Матвей проплыли последний бассейн на 1 сек. быстрее Димы.

Березина Л.А., Сачава О.С.

7 класс. Олимпийские виды спорта.

Вопрос: Каким видом спорта Вася должен продолжить заниматься, чтобы иметь шанс осуществить свою мечту?

Текст задания:

- Вася учится в пятом классе.
- Мечта Васи – принять участие в Олимпийских играх.
- Вася – очень спортивный ребенок.
- Вася с четырех лет занимается бейсболом и фигурным катанием.
- В бассейн Вася перестал ходить еще в прошлом году.
- В последнее время Вася стал очень плохо учиться, т.к. не успевает готовить домашние задания из-за большого количества тренировок.
- Родители Васи решили, что количество тренировок нужно сократить и разрешили сыну посещать с января только одну спортивную секцию на выбор.
- Участник, имеющий гражданство двух и более стран одновременно, может представлять только одну из них, по своему усмотрению.
- В программу зимних Олимпийских игр могут быть включены только виды спорта, широко распространенные не менее чем в двадцати пяти странах на трех континентах.
- К летним олимпийским видам спорта относятся: бадминтон, баскетбол, бокс, вольная борьба, греко-римская борьба, велоспорт, водное поло, плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, волейбол, гандбол, спортивная гимнастика, дзюдо, лёгкая атлетика, теннис, тхэквондо и другие.
- К зимним олимпийским видам спорта относятся: кёрлинг, конькобежный спорт, фигурное катание, лыжные гонки, прыжки с трамплина, хоккей и другие.
- Виды спорта, исключённые из олимпийских игр: бейсбол, жё-де-пом, крикет, крокет и другие.
- Перетягивание каната было олимпийским видом спорта целых 20 лет – с 1900 г. по 1920 г.

8 класс. Выбор города для проведения Олимпийских игр.

Вопрос: Есть ли у этого русского города с очень сложным названием шанс стать организатором Олимпийских игр?

Текст задания:

- Русский город с очень длинным названием, расположенный за Уралом, отправил в МОК заявку на организацию Олимпийских игр.
- МОК – Международный Олимпийский Комитет.
- НОК – Национальный Олимпийский Комитет.
- Заявка на организацию Олимпийских игр должна подаваться в МОК.
- Выставить свою кандидатуру на организацию Олимпийских игр может только город, кандидатура которого одобрена НОК этой страны.
- Для получения одобрения город подает в НОК заявку на организацию Олимпийских игр.
- В случае если в одной стране есть несколько городов, выставляющих свою кандидатуру на организацию одних Олимпийских игр, НОК самостоятельно принимает решение, кого из них предложить для выбора в МОК.
- В НОК РФ заявок на организацию олимпийских игр в этом году не подавалось.
- НОК Белоруссии одобрил заявку на организацию олимпийских игр, поданную городом Микашевичи.
- Другие города Белоруссии заявку на организацию Олимпийских игр не подавали.
- Выборы города-организатора Олимпийских игр проходят в стране, которая не выставляет кандидатуру на организацию соответствующих Олимпийских игр.
- Продолжительность Олимпийских игр не должна превышать шестнадцати дней.
- По правилам любая нераспределенная прибыль города-организатора, полученная в результате проведения Олимпийских игр, должна быть использована в целях развития Олимпийского движения и спорта.
- Церемонии открытия и закрытия должны проводиться в самом городе-организаторе.
- Во время Зимних Олимпийских игр, когда по географическим или топографическим причинам невозможно провести соревнования по отдельным видам спорта в стране города-организатора, МОК может в виде исключения разрешить провести их в соседней стране, т.е. имеющей общие границы со страной-организатором Олимпийских игр.
- В целях размещения всех спортсменов, официальных лиц команд и другого персонала в одном месте должно быть обеспечено функционирование Олимпийской деревни.
- Власти этого русского города с очень длинным названием уже разработали план постройки Олимпийской деревни.

Березина Л.А., Сачава О.С.

8 класс. Нагрузка на мышцы при отжимании.

Вопрос: Какое упражнение не следовало выполнять Петру Петровичу?

Текст задания:

- Петр Петрович – мужчина спортивного телосложения.
- Петр Петрович хорошо подтягивается и отжимается.
- После длительного перерыва в тренировках по состоянию здоровья Петр Петрович поспорил с товарищем, что он выполнит это упражнение большее количество раз.
- Петр Петрович дал себе чрезмерно большую нагрузку, после чего был вынужден обратиться к врачу.
- Врач сказал Петру Петровичу, что давать чрезмерную нагрузку на трицепс, дельтовидную и локтевую мышцы после длительных перерывов в тренировках не рекомендуется.
- При подтягивании работают широчайшие мышцы спины – «крылья». «Крылья» расположены в верхней и нижней боковой части спины. Это самая крупная группа мышц спины, которая тянет туловище вверх, притягивая бока к локтям, а также отводит плечи назад. Чем шире хват во время подтягиваний, тем больше нагрузка на верхнюю часть «крыльев».
- Кроме того, при подтягивании задействована ромбовидная мышца, которая находится в средней части спины. Ее функция – поворачивать лопатки книзу.
- Еще одна мышца, задействованная при подтягивании – большая круглая мышца. Она расположена в верхней боковой части спины и примыкает к широчайшей и ромбовидной мышце. Ее функция – помогать подтягивать туловище к локтям и отводить плечи назад.
- Грудные мышцы включает в себя две группы. Это большая грудная и малая грудная мышца. Задача этих мышц при подтягивании – тянуть корпус вверх, приближая руки к туловищу, а также поворачивать лопатку книзу.
- Трицепс (трехглавая мышца) находится в задней части руки. Он выступает в качестве стабилизатора локтевого сустава. Основная нагрузка на трицепс идет при подтягивании прямым хватом (ладони от себя).
- Бицепс (двуглавая мышца) находится в передней части руки. Он помогает сгибать руку и фиксировать локтевой сустав. Основная нагрузка на него идет при подтягивании обратным хватом (ладони к себе).
- Отжимания задействуют большое количество мышечных групп, как мелких, так и крупных.
- Отжимания относительно легко выполнять и они не требуют какого-либо специального оборудования. Отжимания можно делать в любом месте и в любое время, используя в качестве сопротивления вес собственного тела.
- При выполнении отжимания задействована большая грудная мышца, трицепс и другие.

- Дельтовидная мышца также задействована при отжимании. Это мышца плеча, которая помогает выталкивать тело при движении вверх.
- Локтевая мышца – это узкая мышечная пластинка, которая является продолжением трицепса и помогает разгибать предплечье при отжимании.
- Клювовидно-плечевая мышца – это узкая мышца, которая отходит от лопатки и груди на бицепс в верхней части руки. Она тянет плечо вперед по отношению к верхней части тела. Это движение необходимо, чтобы выполнить при отжимании подъем вверх.

9 класс. Легенды об Олимпийских играх.

Задание: Назовите имена всех героев легенды о появлении олимпийских игр, главный герой которой обрел семейное счастье посредством хитрости?

Текст задания:

- Возникновение Олимпийских игр относится к далекому прошлому. Древние греки создали множество прекрасных легенд, рассказывающих о том, как появились Олимпийские игры.

- Одной из древнейших является легенда о Пелопсе, которую упоминают древнеримский поэт Овидий в своих «Метаморфозах» и древнегреческий поэт Пиндар.

- Пелопс, сын Тантала, рассказывается в этой легенде, после того, как его родной город Сипил был завоеван троянцами, покинул родину и отправился к берегам Греции.

- На самом юге Греции он нашел полуостров и поселился на нем.

- С тех пор этот полуостров стали называть Пелопоннесом.

- Однажды увидел Пелопс красавицу Гиподамию – дочь Эномая.

- Эномай был царем города, расположенного на северо-западе Пелопоннеса, в долине реки Алфей.

- Пелопс влюбился в прекрасную дочь Эномая и решил просить у царя ее руки.

- Но это оказалось делом не таким уж легким. Дело в том, что оракул предсказал Эномаю гибель от руки мужа его дочери.

- Чтобы предотвратить такую судьбу, Эномай решил вообще не выдавать дочь замуж.

- Много достойных женихов сваталось за красавицу-царевну. Отказывать всем без причины Эномай не мог и придумал жестокое условие: он отдаст Гиподамию в жены лишь тому, кто победит его в состязании на колеснице, но если он окажется победителем, то побежденный должен заплатить жизнью.

- Во всей Греции не было равных Эномаю в искусстве управлять колесницей, да и кони его были быстрее ветра.

- Один за другим приходили во дворец Эномая молодые люди, не боявшиеся лишиться жизни, лишь бы получить в жены прекрасную Гиподамию. И всех их убил Эномай.

- Но это не остановило Пелопса. Он решил перехитрить жестокого Эномая. Тайно договорился Пелопс с возничим Эномая Миртилом о том, чтобы тот не вставлял чеку, удерживающую колесо на оси.

- Перед началом состязаний Эномай, уверенный, как всегда, в успехе, предложил Пелопсу начать гонку в одиночестве.

- Колесница жениха срывается с места, а Эномай не спеша приносит жертву великому громовержцу Зевсу и только после этого бросается вдогонку. Вот уже колесница Эномая достигла Пелопса, уже чувствует сын Тантала

горячее дыхание коней царя Эномая, он оборачивается и видит, как царь с торжествующим смехом замахивается копьем.

- Но в этот момент колеса с осей колесницы Эномая соскакивают, колесница опрокидывается, и жестокий царь замертво падает на землю.

- С торжеством возвратился Пелопс с состязаний, взял в жены прекрасную Гиподамию, завладел всем царством Эномая и в честь своей победы устроил в Олимпии спортивный праздник, который решил повторять раз в четыре года.

- Еще одной популярной в древности была легенда, по которой игры основал Геракл после свершения своего шестого подвига – очищения скотного двора Авгия, царя Элиды.

- Авгий обладал неисчислимыми богатствами. Особенно многочисленны были его стада.

- Геракл предложил Авгию очистить в один день весь его громадный двор, если он согласится отдать ему десятую часть своих стад.

- Авгий согласился, считая, что такую работу выполнить в один день просто невозможно. Геракл сломал с двух противоположных сторон стену, окружавшую скотный двор, и отвел в него воду реки Алфей.

- Вода в один день унесла весь навоз со скотного двора, и Геракл снова сложил стены.

- Когда Геракл пришел к Авгию требовать награды, царь не дал ему ничего, да еще и выгнал его.

- Геракл страшно отомстил царю Элиды. С большим войском он вторгся в Элиду, победил в битве Авгия и убил его. После победы собрал Геракл войско, принес жертвы олимпийским богам и учредил Олимпийские игры, которые проводились с тех пор каждые четыре года на священной равнине, обсаженной самим Гераклом оливами, посвященными богине Афине Палладе.

- Существует и множество других легенд о том, как появились Олимпийские игры.

9 класс. Основные элементы в фигурном катании.

Вопрос: На какие элементы фигурного катания тренер Алисы и Егора просила обратить особое внимание?

Текст задания:

- В фигурном катании можно выделить 4 основных, базовых элемента: шаги, спирали, вращения и прыжки.
- Также существует ряд специфических элементов, исполняемых только в одном виде фигурного катания – в парном катании. Это поддержки, подкрутки, выбросы и тодесы.
- Шаги представляют собой комбинации толчков и базовых элементов катания – дуг, троек, перетяжек, скобок, крюков, выкрюков и петель, с помощью которых фигурист перемещается по площадке.
- Шаги служат для соединения элементов в программе.
- Кроме того, дорожки шагов являются обязательным элементом программы на выступлениях фигуристов.
- По новой системе судейства существует четыре уровня сложности дорожек.
- Спиралью называется позиция с одним коньком на льду и свободной ногой (включая колено и ботинок) выше уровня бедра. Позиции спиралей отличаются друг от друга скользящей ногой (правая, левая), ребром (наружное, внутреннее), направлением скольжения (вперед, назад) и позицией свободной ноги (назад, вперед, в сторону).
- Для того, чтобы спираль была засчитана, нужно находиться в позиции не менее 7 секунд.
- Спирали, как и дорожки шагов, оцениваются четырьмя уровнями сложности.
- Еще один элемент в фигурном катании – вращения.
- Различают вращения стоя (например, «заклон»), вращения в приседе («волчок») и вращения в положении «ласточка» («либела»).
- Прыжки в фигурном катании разделяются на две группы – рёберные и носковые (зубцовые).
- Отталкивание ото льда в рёберных прыжках происходит с ребра конька, в носковых – толчком носка конька.
- В современном фигурном катании есть 6 видов прыжков – тулуп, сальхов, риттбергер, флип, лутц и аксель.
- Сальхов, риттбергер и аксель относятся к рёберным прыжкам; тулуп, флип и лутц – к носковым.
- Алиса и Егор занимается фигурным катанием с четырех лет.
- Сейчас Алиса и Егор готовятся к соревнованиям.
- Чтобы поехать на соревнования, Алиса и Егор должны хорошо выполнять все основные элементы фигурного катания.

- Тренер назвала Алисе и Егору три элемента фигурного катания, на которые паре необходимо обратить особое внимание.
- С шагами и спиралями у Алисы и Егора проблем нет.
- Поддержки, подкрутки и выбросы Алиса и Егор выполняют блестяще, а один из специфических элементов парного катания до сих пор получается у них плохо.
- У Алисы и Егора не получается также один из видов вращения. При этом два из трех основных видов вращения – вращения стоя и вращения в положении «ласточка» – пара выполняет блестяще.
- Еще у Алисы и Егора есть трудности с одним из видов носковых прыжков.
- Флип и лутц у Алисы с Егором получаются великолепно.