



Лист 1 – Задания

Дата проведения: 1 марта 2019 года

Возрастная группа: 10-11 класс

Время проведения: 45 минут

Конкурсное задание состоит из 25 вопросов

Количество верных ответов может быть больше одного!

**Здоровье и здоровый образ жизни**

1. Кто из выдающихся людей сказал: «Единственный способ сохранить своё здоровье – есть то, что не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится»? Выбери верный ответ.

- (1) Ибн Сина Авиценна (2) Марк Твен
(3) Николай Иванович Пирогов (4) Пётр Францевич Лесгафт

2. Что является мощным оздоровительным средством ЗОЖ? Выбери верный ответ.

- (1) правильное питание
(2) закаливание
(3) соблюдение правил режима дня
(4) отказ от вредных привычек

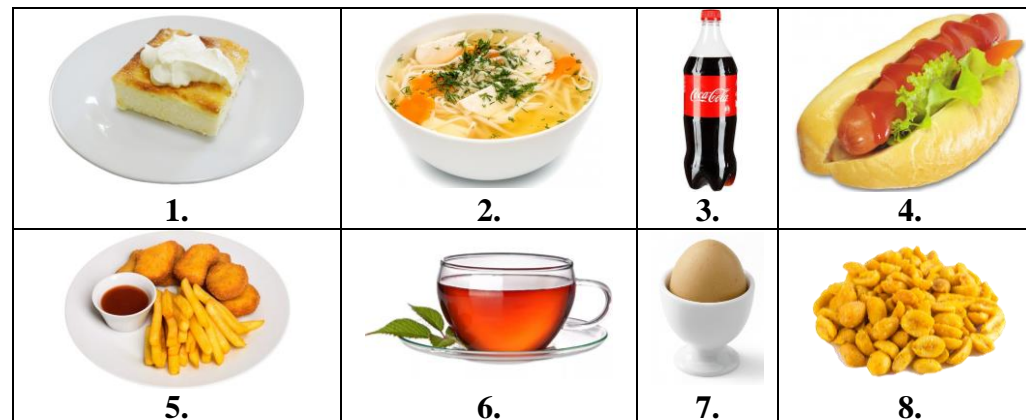
3. Соотнеси рисунки и названия типов телосложения. Выбери верное соответствие.

1.	2.	3.
гиперстенический А.	астенический Б.	нормостенический В.

- (1) 1В, 2А, 3Б
(3) 1В, 2Б, 3А

- (2) 1Б, 2А, 3В
(4) 1Б, 2В, 3А

4. Выбери блюда и напитки для полезного завтрака школьника.



- (1) 1, 3, 7 (2) 2, 6, 8 (3) 2, 5, 6 (4) 1, 6, 7

5. Выбери утверждения по формированию физического здоровья, которые являются неверными.

- (1) Основное условие в борьбе с ожирением – регулярность занятий физическими упражнениями на протяжении недели, месяца.
(2) Для формирования правильной осанки используются имитационные и подводящие упражнения.
(3) Суммарный объём нагрузки в день в процессе оздоровительных занятий должен быть не менее 2 часов.
(4) Основная причина развития плоскостопия – ослабление мышечно-связочного аппарата спины.

Спортивный теоретик

6. Какая разновидность гимнастики предполагает использование упражнений на разогрев, растяжку и укрепление мышц? Выбери верный ответ.

- (1) специальная гимнастика (2) основная гимнастика
(3) акробатика (4) гигиеническая гимнастика

7. Для какого вида легкой атлетики характерны следующие технические элементы: скачок, шаг, прыжок? Выбери верный ответ.

- (1) прыжок в высоту (2) прыжок в длину
(3) тройной прыжок (4) прыжок с шестом



8. Какая должна быть ЧСС, если упражнения используются для достижения высокого уровня развития физических качеств? Выбери верный ответ.

- (1) 110-120 уд/мин (2) 120-140 уд/мин
(3) 140-160 уд/мин (4) 160-180 уд/мин




9. Для каких профессий основным физическим качеством является координация? Выбери верные ответы.

- (1) официант (2) автослесарь (3) бухгалтер (4) летчик

10. Какие основные принципы необходимо соблюдать для достижения положительного эффекта от занятий физическими упражнениями? Выбери верные ответы.

- (1) принцип рациональности (2) принцип систематичности
(3) принцип преемственности (4) принцип последовательности

11. Соотнеси виды спорта и их основные характеристики. Выбери верное соответствие.

<p>1.</p> 	<p>Современное корейское боевое искусство, созданное на основе японского каратэ, предполагает использование большого количества ударов ногами в течение 3 раундов по 3 минуты.</p> <p>А.</p>
<p>2.</p> 	<p>Олимпийский вид спорта с техникой борьбы (сиай) и по ката; схватки проводятся на татами; спортсмены одеты в белую и синюю одежду.</p> <p>Б.</p>
<p>3.</p> 	<p>Боевой вид спорта или система защиты без оружия; на соревнованиях присуждаются баллы за броски и удержания.</p> <p>В.</p>

- (1) 1А, 2Б, 3В (2) 1В, 2А, 3Б
(3) 1Б, 2В, 3А (4) 1В, 2Б, 3А

12. Реши задачу.

В процессе развития общей выносливости школьнику на первых занятиях было предложено смешанное передвижение – чередование ходьбы с бегом. Какая интенсивность выполнения должна быть на занятии? Выбери верный ответ.

- (1) небольшая (2) средняя
(3) большая (4) предельная

Спортивный практик

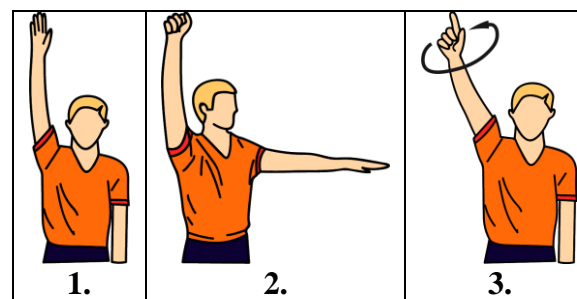
13. Какое утверждение определяет правильное дыхание человека? Выбери верный ответ.

- (1) более продолжительный выдох
(2) более продолжительный вдох
(3) часто дышит
(4) задерживает дыхание

14. Сколько тестов необходимо выполнить школьнику 16-17 лет, чтобы получить золотой знак ГТО? Выбери верный ответ.

- (1) три обязательных теста и три по выбору
(2) четыре обязательных теста и пять по выбору
(3) два обязательных теста и четыре по выбору
(4) шесть обязательных тестов и три по выбору

15. Соотнеси жесты судей в баскетболе с их обозначениями. Выбери верное соответствие.



- А.** Новый отчет 24-х секунд
Б. Остановка часов или часы не включать
В. Остановка часов для фола

- (1) 1Б, 2В, 3А (2) 1Б, 2А, 3В
(3) 1В, 2А, 3Б (4) 1В, 2Б, 3А



16. К чему ты отнесешь следующее утверждение: чрезмерное разведение носков лыж в стороны в коньковом лыжном ходе? Выбери верный ответ.

- (1) обязательный элемент лыжника на соревновании
- (2) выполняется лыжником при смене лыжных ходов
- (3) выполняется спортсменом в процессе преодоления склона
- (4) грубая ошибка, которая приводит к нарушению техники

17. Для измерения чего используются индексы Брока и Кетле? Выбери верный ответ.

- (1) роста-весовых показателей
- (2) жизненной емкости легких
- (3) состояния осанки
- (4) состояния тренированности

18. Соотнеси упражнения с видами спорта, для которых они являются основными в тренировочном процессе. Выбери верное соответствие.

1. 	А. Художественная гимнастика
2. 	Б. Лыжные гонки
3. 	В. Легкая атлетика
4. 	Г. Фигурное катание на коньках

- (1) 1А, 2Б, 3Г, 4В
- (3) 1Г, 2В, 3Б, 4А

- (2) 1В, 2Б, 3А, 4Г
- (4) 1Б, 2А, 3Г, 4В

19. Расположи спортивные площадки в порядке увеличения их площади:

1. Баскетбол
2. Гандбол
3. Волейбол
4. Бадминтон

В ответ запиши последовательность цифр без запятых и пробелов (например, 1234).

Из истории спорта и олимпийского движения

20. Что объединяет Галину Кулакову, Ирину Роднину, Вячеслава Фетисова? Выбери верный ответ.

- (1) год рождения
- (2) четырехкратные олимпийские чемпионы
- (3) олимпийский орден
- (4) вид спорта

21. Как часто проходят юношеские Олимпийские игры? Выбери верный ответ.

- (1) один раз в два года
- (2) ежегодно
- (3) один раз в три года
- (4) один раз в четыре года

22. В каких столицах азиатских государств проходили Олимпийские игры? Выбери верные ответы.

- (1) Токио
- (2) Пекин
- (3) Осло
- (4) Сеул

23. О какой олимпийской дисциплине идет речь? Выбери верный ответ.

На соревнованиях спортсмен осуществляет максимально быстрый спуск на специальных лыжах по бугристому склону длиной около 250 м по максимально точной прямой с выполнением двух обязательных прыжков.

- (1) лыжная акробатика
- (2) лыжный балет
- (3) могул
- (4) хаф-пайп



24. Какой олимпийский вид спорта объединяет эти три изображения?
Запиши его название в ответ.



25. Произведи все вычисления и в результате получишь год. Какое событие, значимое для олимпийского движения, произошло в этом году? Выбери верный ответ.

1. От года, в котором будет отмечаться 150-летний юбилей олимпийского движения современности, отними число изначально завоеванных серебряных и бронзовых медалей российских спортсменов на Олимпийских зимних играх в 2014 г.

2. Отними от полученной суммы количество дисциплин, которые были добавлены, и дисциплин, которые были исключены из программы Олимпийских игр в 2018 г.

3. От полученного результата отними число стран, впервые принявших участие в Пхёнчхане.

- (1) Вступила в действие новая версия Олимпийской хартии.
- (2) Избрание президента международного Олимпийского комитета Т. Баха.
- (3) Проведены I летние юношеские Олимпийские игры.
- (4) Проводится XXIX Всемирная зимняя универсиада.