



Лист 1 – Задания

Дата проведения: **1 марта 2019 года**

Возрастная группа: **6 класс**

Время проведения: **45 минут**

Конкурсное задание состоит из **20 вопросов**.

Количество верных ответов может быть больше одного!



Здоровье и здоровый образ жизни

1. Какой вид спорта способствуют естественному закаливанию организма? Выбери верный ответ.

- (1) художественная гимнастика (2) плавание
(3) гиревой спорт (4) лыжные гонки

2. Какие основные системы организма способствуют развитию общей выносливости школьника? Выбери верные ответы.

- (1) нервная (2) кровеносная
(3) пищеварительная (4) дыхательная

3. Соотнеси рисунки с вариантами осанки человека с их типами. Выбери верный ответ.

			<p>А. Плоскोगнутая Б. Нормальная В. Кифолордопическая</p>
1.	2.	3.	

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

4. Какие субъективные показатели можно использовать для самоконтроля в процессе занятий спортом? Выбери верные ответы.

- (1) умственная работоспособность на уроках
(2) частота сердечных сокращений и артериальное давление
(3) настроение и аппетит
(4) частота дыхания и жизненная ёмкость легких

5. Выбери необходимые действия, если на занятии лыжными гонками у тебя произошло переохлаждение.

- (1) придать телу горизонтальное положение
(2) пройти в помещение
(3) зафиксировать переохлажденную конечность с помощью планки или палки
(4) выпить сладкого горячего чая
(5) надеть тёплую одежду
(6) сделать тугую повязку на обе ноги

Спортивный теоретик

6. Как называется способ торможения в лыжных гонках? Выбери верный ответ.

- (1) ёлочка (2) плуг (3) лесенка (4) упор

7. Какой инвентарь является прототипом скейтборда? Выбери верный ответ.

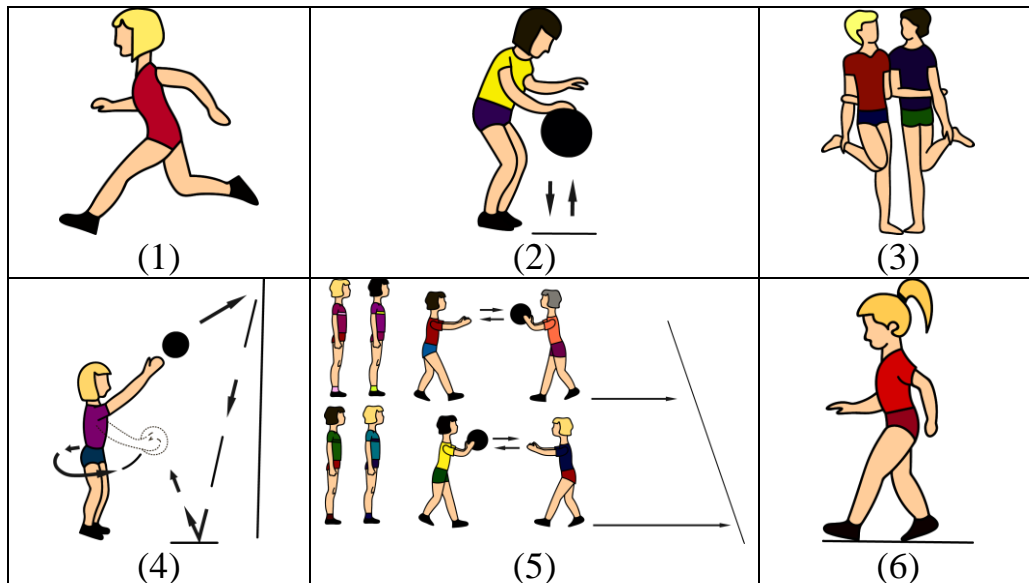
- (1) самокат (2) серфборд
(3) ролики (4) велосипед

8. Укажи все разновидности лыжных ходов.

- (1) свободный (2) попеременный
(3) одновременный (4) скоростной



9. Выбери упражнения для специальной разминки баскетболиста.



10. На рисунке представлено средство физического воспитания. К какой группе средств оно относится? Выбери верный ответ.



- (1) физические упражнения
- (2) технические средства
- (3) гигиенические средства
- (4) общепедагогические средства

11. Узнай вид спорта по описанию. Запиши название в ответ.
Данная разновидность единоборств является олимпийским видом спорта. Для ударов и бросков используются ноги. Поединок состоит из 3 раундов, каждый из которых длится 3 минуты, перерыв между раундами – 1 минута. Если

поединок проводится для детей до 14 лет, то длительность раунда сокращается до 2 минут, а перерыв до 30 секунд. Используется только одобренное защитное оборудование, а также перчатки и капа.

Спортивный практик

12. Какая группа упражнений используется только для развития гибкости? Выбери верный ответ.

- (1) кроссфит
- (2) фартлек
- (3) стрейтчинг
- (4) аэробика

13. Соотнеси спортивную обувь и вид спорта. Выбери верный ответ.

1.		2.	
3.		4.	

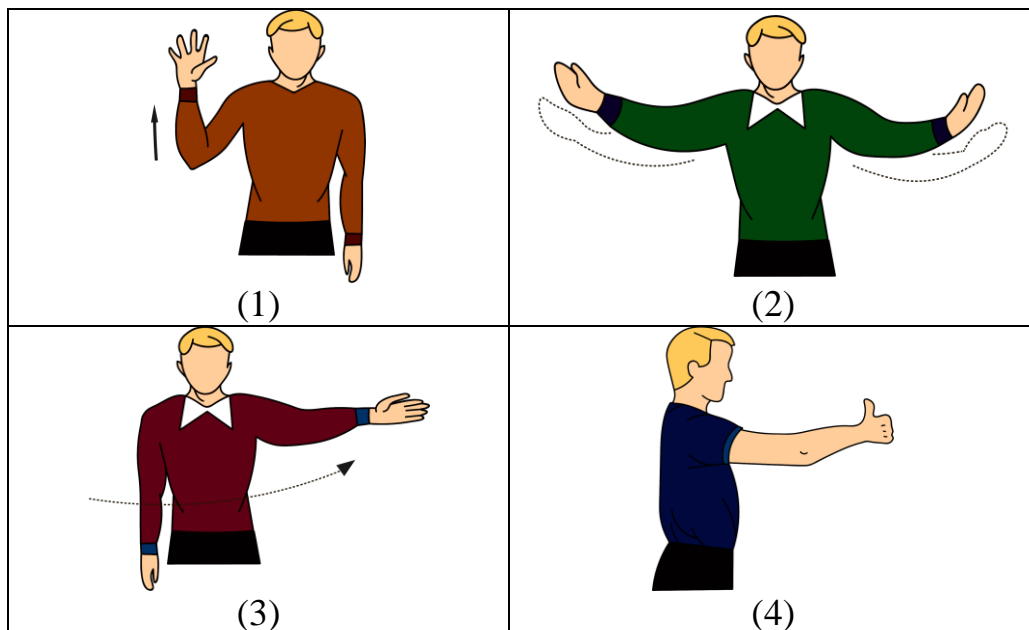
- | | |
|---------------------|-----------------------|
| А. Хоккей | Б. Шорт-трек |
| В. Фигурное катание | Г. Конькобежный спорт |
| (1) 1Б, 2В, 3Г, 4А | (2) 1Г, 2В, 3Б, 4А |
| (3) 1Г, 2А, 3Б, 4В | (4) 1Б, 2А, 3Г, 4В |

14. Какая степень утомления у школьника, если наблюдается учащенное, но ровное дыхание, а также небольшое покраснение кожи, движения выполняются правильно? Выбери верный ответ.

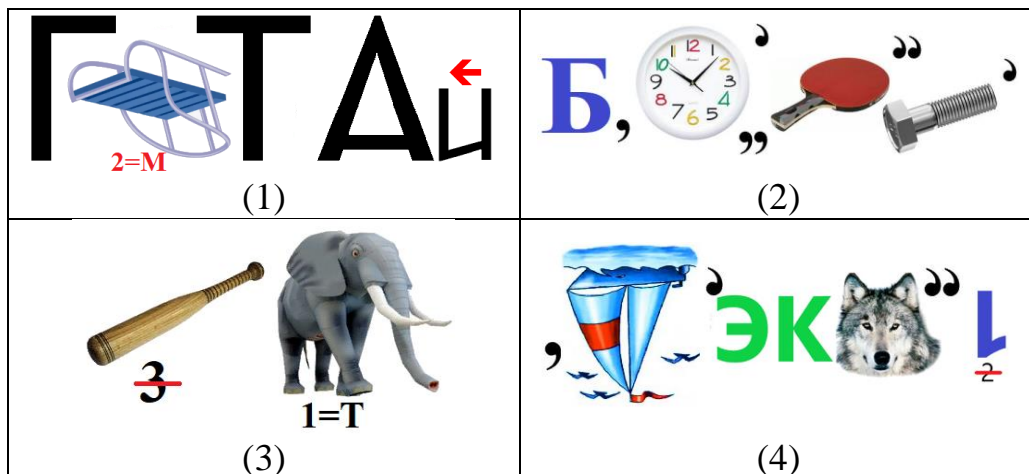
- (1) тяжелая
- (2) очень сильная
- (3) значительная
- (4) легкая



15. Какие жесты используются в судействе футбола? Выбери верные ответы.



16. Разгадай ребусы. Выбери виды спорта, которые способствуют развитию гибкости и координации.



Из истории спорта и олимпийского движения

17. Какие спортивные дисциплины проводятся на Олимпийских зимних играх? Выбери верные ответы.

- (1) персьют (в лыжных гонках)
- (2) балет (во фристайле)
- (3) командные соревнования (в фигурном катании)
- (4) смешанная эстафета (в биатлоне)

18. Кто был первым президентом МОК? Выбери верный ответ.

- (1) Алексей Бутовский
- (2) Пьер де Кубертен
- (3) Анри Бэ-Латур
- (4) Деметриус Викелас

19. На каких Олимпийских играх был использован данный талисман? Выбери верный ответ.



- (1) зимние Олимпийские игры в Калгари (1988 г.)
- (2) летние Олимпийские игры в Мексике (1968 г.)
- (3) летние Олимпийские игры в Барселоне (1992 г.)
- (4) зимние Олимпийские игры в Пхёнчхане (2018 г.)

20. Сколько состоялось летних Олимпийских игр в период с 1924 года по 1948 год (включительно)? Ответ запиши числом.