



Лист 1 – Задания

Дата проведения: **1 марта 2019 года**

Возрастная группа: **7 класс**

Время проведения: **45 минут**

Конкурсное задание состоит из **20 вопросов**.

Количество верных ответов может быть больше одного!



Здоровье и здоровый образ жизни

1. Что необходимо использовать в первую очередь на самостоятельных занятиях физическими упражнениями для предупреждения травм? Выбери верный ответ.

- (1) сложные упражнения
- (2) разминку
- (3) максимальную физическую нагрузку
- (4) разнообразный инвентарь и оборудование

2. К какому слагаемому ЗОЖ относится следующее: «правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека»? Выбери верный ответ.

- (1) организация целесообразного режима двигательной активности
- (2) режим дня
- (3) организация занятий физическими упражнениями
- (4) организация закаливания

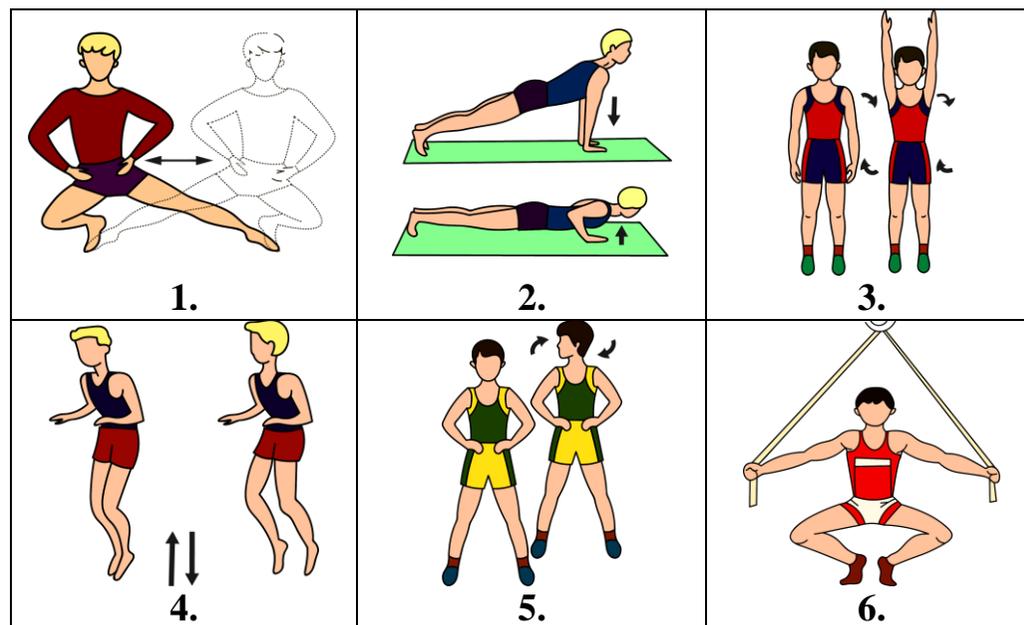
3. Выбери утверждения о гигиене питания, которые сформулированы некорректно.

- (1) соблюдать питьевой режим в течение дня
- (2) следить только за количеством пищи
- (3) мыть руки до и после еды
- (4) разговаривать и заниматься разными делами во время еды

4. Что пропущено в предложении: «При выполнении домашних заданий необходимо через каждые _____ минут устраивать короткие перерывы для выполнения _____ с целью восстановления внимания и работоспособности»? Выбери верный ответ.

- (1) 10-15, утренней гимнастики
- (2) 20-25, вводной гимнастики
- (3) 40-45, физкультпаузы
- (4) 60-90, тренировочного занятия

5. Рассмотрите изображения. С каких упражнений начинается утренняя гимнастика? Выбери ответ, в котором перечислены все эти упражнения.



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



Спортивный теоретик

6. К какому зимнему виду спорта относится ски-кросс? Выбери верный ответ.

- (1) шорт-трек
- (2) фристайл
- (3) керлинг
- (4) биатлон

7. На развитие каких групп мышц направлено упражнение «подъём ног лежа на спине»? Выбери верные ответы.

- (1) мышцы шеи
- (2) мышцы спины
- (3) мышцы брюшного пресса
- (4) мышцы ног

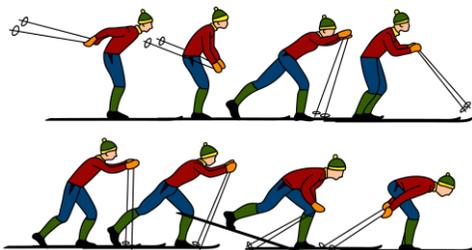
8. Что определяет целенаправленный процесс воспитания физических качеств? Выбери верный ответ.

- (1) физическая культура
- (2) спорт
- (3) физическое воспитание
- (4) физическая подготовка

9. Из каких показателей складывается результат спортсмена в прыжках с трамплина? Выбери верные ответы.

- (1) время выполнения
- (2) длина прыжка
- (3) техника выполнения
- (4) высота прыжка

10. Какой способ лыжного хода представлен на рисунке? Выбери верный ответ.



- (1) попеременный двухшажный
- (2) одновременный двухшажный
- (3) одновременный бесшажный
- (4) коньковый

11. Разгадай спортивные анаграммы. Из первых букв получившихся слов сложи название спортивного СНАРЯДА. Ответ запиши словом.

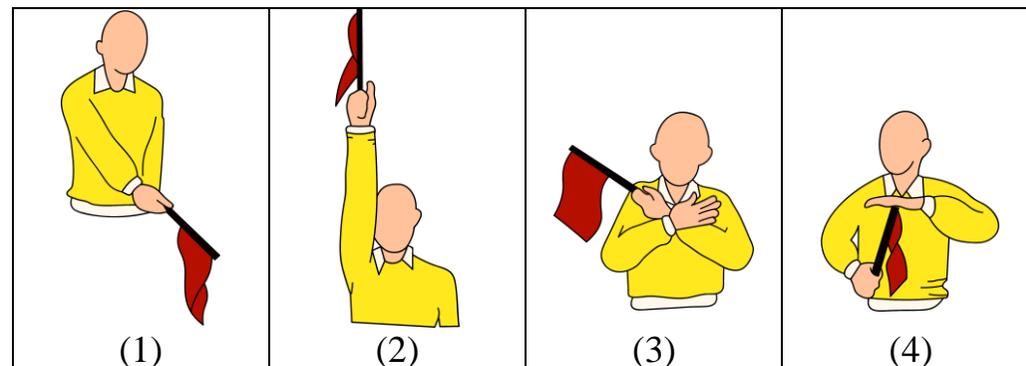
- 1) ШАТЫАХМ
- 2) НИТЕНС
- 3) ДОАЙКИ
- 4) ЕНОЛТЬ
- 5) ЛИНАРМГРЕС
- 6) БГЛФО

Спортивный практик

12. Какое качество оценивается с помощью кросса, бега на лыжах, плавания? Выбери верный ответ.

- (1) гибкость
- (2) сила
- (3) быстрота
- (4) выносливость

13. Какой жест должен выполнить судья на линии в волейболе, если мяч касается стойки за пределом боковой ленты? Выбери верный ответ.

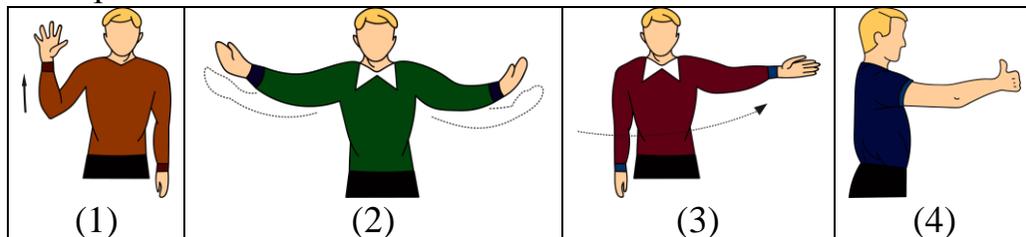


14. В каких игровых видах спорта количество игроков одной команды на площадке составляет пять человек? Выбери верные ответы.

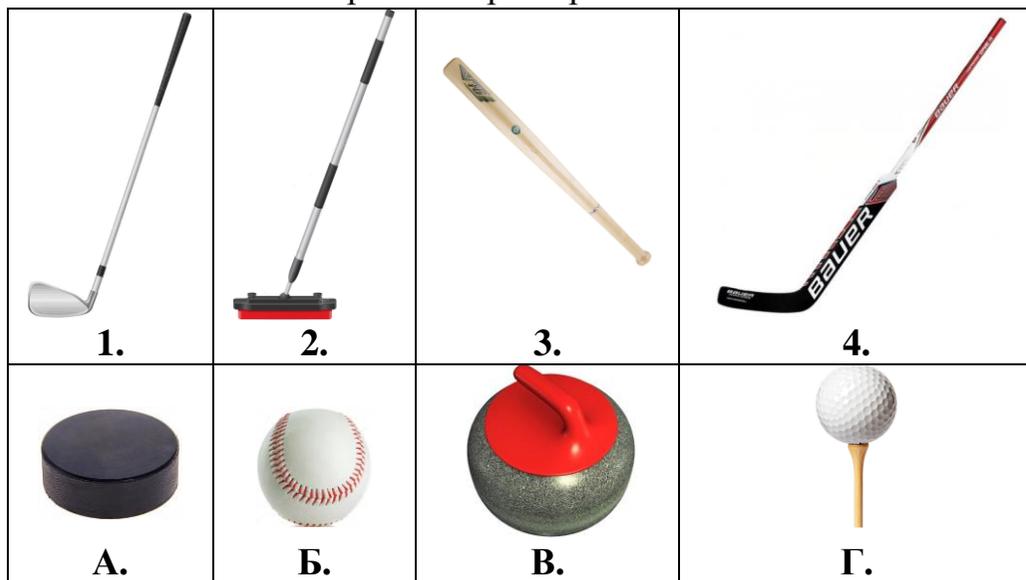
- (1) баскетбол
- (2) волейбол
- (3) мини-футбол
- (4) гандбол



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



16. Соотнеси инвентарь. Выбери верное соответствие.



(1) 1Б, 2В, 3Г, 4А

(2) 1Г, 2В, 3Б, 4А

(3) 1А, 2В, 3Б, 4Г

(4) 1А, 2Г, 3Б, 4В

Из истории спорта и олимпийского движения

17. Мэру какого города был передан олимпийский флаг на закрытии Олимпийских зимних игр в Пхёнчхане? Выбери верный ответ.

(1) Ванкувер

(2) Пекин

(3) Токио

(4) Турин

18. Какой зимний вид спорта был первым представлен на Олимпийских играх? Выбери верный ответ.

(1) хоккей

(2) лыжные гонки

(3) фигурное катание

(4) прыжки с трамплина

19. Сколько раз российские хоккеисты выигрывали золотые медали на Олимпийских зимних играх XXI века? Выбери верный ответ.

(1) один

(2) два

(3) три

(4) ни разу

20. Соотнеси Олимпийские игры и причины выбора городов и стран для их проведения. Выбери верное соответствие.

1. Игры II Олимпиады в Париже	А. Дань уважения успеху маленькой страны в развитии спорта
2. Игры III Олимпиады в Сент-Луисе	Б. Родина Пьера де Кубертена, Олимпиада проведена в знак уважения к родоначальнику игр современности
3. Игры IV Олимпиады в Лондоне	В. Стабильные и успешные выступления спортсменов США на предыдущих играх
4. Игры V Олимпиады в Стокгольме	Г. Родина спорта и спортивных традиций

(1) 1В, 2А, 3Б, 4Г

(2) 1Б, 2В, 3Г, 4А

(3) 1А, 2Б, 3В, 4Г

(4) 1Г, 2В, 3А, 4Б