



Лист 1 – Задания

Дата проведения: **1 марта 2019 года**

Возрастная группа: **8 класс**

Время проведения: **45 минут**

Конкурсное задание состоит из **20 вопросов**.

Количество верных ответов **может быть больше одного!**



**Здоровье и здоровый образ жизни**

1. Как называется закаливание организма, режим дня, смена труда и отдыха, двигательная активность, а также отказ от вредных привычек? Выбери верный ответ.

- (1) двигательная деятельность
- (2) здоровый образ жизни
- (3) спортивная подготовка
- (4) учебная деятельность

2. Какой из видов спорта комплексно влияет на формирование и укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата человека? Выбери верный ответ.

- (1) тяжелая атлетика
- (2) спортивная акробатика
- (3) плавание
- (4) баскетбол

3. Выбери утверждения, которые сформулированы некорректно.

- (1) при выполнении любых физических упражнений дышать надо ртом
- (2) выдох в процессе занятий физическими упражнениями должен быть более продолжительным, чем вдох
- (3) вдох следует делать при скрещивании и опускании рук, при наклонах
- (4) упражнения, связанные со стрельбой и подъемом груза, выполняются с задержкой дыхания

4. Учащийся на занятии спортом обнаружил покраснение кожи лица, сменяющееся побледнением, усиленное потоотделение и

вялые движения. Что ему необходимо сделать в этом случае? Выбери верные ответы.

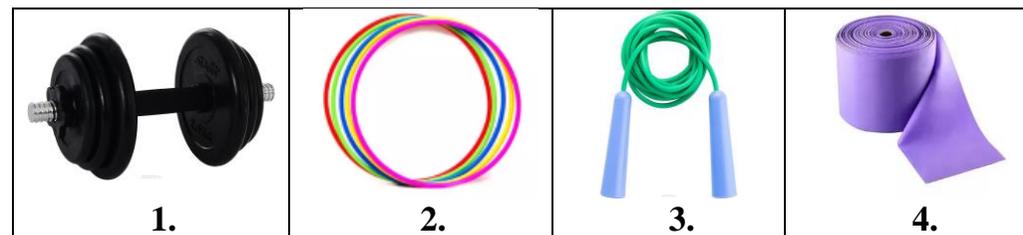
- (1) продолжить занятие в обычном режиме
- (2) обратиться к тренеру или врачу
- (3) проконтролировать свое физическое состояние
- (4) снизить физическую нагрузку

**Спортивный теоретик**

5. Какие упражнения относятся к группе легкоатлетических? Выбери верный ответ.

- (1) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
- (2) бег, прыжки, метания
- (3) лазанье, перелезание, переползание
- (4) упражнения с отягощением, упражнения на гимнастических снарядах под музыку

6. Соотнеси спортивный инвентарь и его назначение для занятий физическими упражнениями. Выбери верное соответствие.



- А. Для утренней гигиенической гимнастики и художественной гимнастики
- Б. Для разминки и специальной физической подготовки
- В. Для развития силы
- Г. Для развития скоростно-силовых качеств

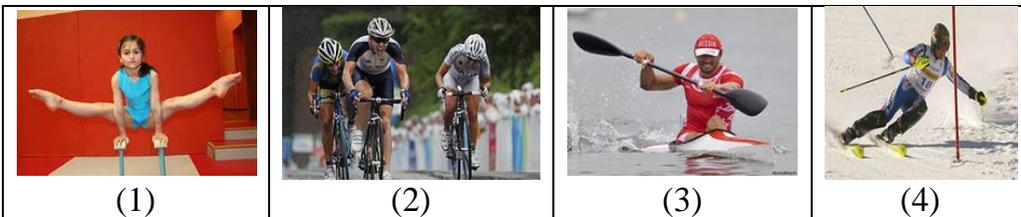
- (1) 1В, 2 А, 3Г, 4Б
- (2) 1В, 2Б, 3Г, 4А
- (3) 1Б, 2А, 3Г, 4В
- (4) 1Б, 2А, 3Г, 4А



7. Какие из видов прыжков предполагают преодоление вертикального препятствия? Выбери верные ответы.

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

8. Какой вид спорта относится к ациклическим? Выбери верный ответ.



9. Разгадай ребусы и выбери виды спорта, которые можно отнести к разновидностям гимнастики.

(1)	
(2)	
(3)	 2=Э 3=К
(4)	

### Спортивный практик

10. В каком документе определены нормы / требования к присвоению спортивных разрядов? Выбери верный ответ.

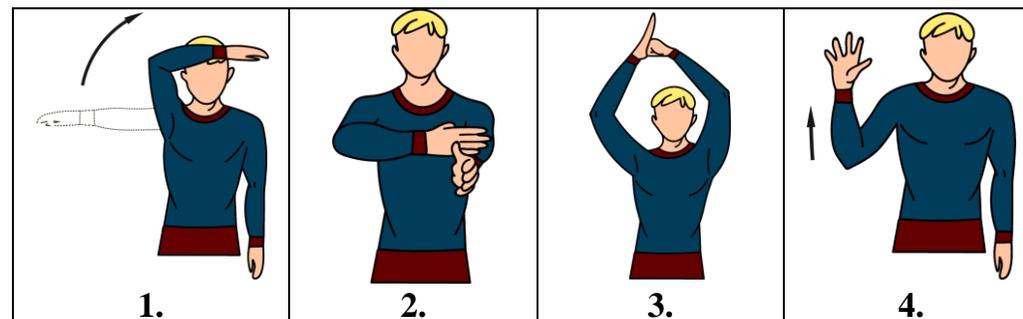
- (1) положение о соревновании  
(2) единая спортивная классификация  
(3) программа спортивной подготовки  
(4) паспорт спортсмена

11. Какие слова пропущены? Выбери верный ответ.

*В гандболе...имеет право касаться мяча любой частью тела в процессе защиты...*

- (1) защитник, центра  
(2) вратарь, ворот  
(3) нападающий, боковой  
(4) любой игрок, передней

12. Соотнеси жесты судьи и их значения в волейболе и гандболе. Выбери верное соответствие.



- А. Удар соперника в гандболе  
Б. Задержка в волейболе при подаче больше 5 сек.  
В. Разрешение подачи в волейболе  
Г. Ошибка нападающих в гандболе
- (1) 1В, 2А, 3Г, 4Б (2) 1А, 2В, 3Б, 4Г  
(3) 1В, 2А, 3Б, 4Г (4) 1Б, 2Г, 3В, 4А



**13.** Определи правильный порядок выполнения упражнений во время самостоятельных занятий:

1. Упражнения «на силу»
2. Общеразвивающие упражнения
3. Упражнения «на расслабление»
4. Упражнения «на быстроту и гибкость»
5. Спокойный бег (в разминке)
6. Упражнения «на выносливость»

Выбери верный ответ.

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

**14.** Рост восьмиклассника Саши – 150 см. Какую длину палок и лыж для классического хода ему нужно выбрать? Выбери верный ответ.

- |                |                |
|----------------|----------------|
| (1) 120/175см  | (2) 125/180см  |
| (3) 130/190 см | (4) 145/200 см |

**15.** Какое утверждение не соответствует правилам соревнований по лыжным гонкам? Выбери верный ответ.

- (1) в соревнованиях с отдельным стартом обгоняемый спортсмен обязан уступить лыжню по первому требованию
- (2) замена палки допускается только в том случае, если палка сломана или повреждена
- (3) количество смен лыж не ограничено
- (4) в эстафетах передача осуществляется касанием рукой любой части тела стартующего спортсмена своей команды

### *Из истории спорта и олимпийского движения*

**16.** Какой вид легкой атлетики входил в программу состязаний первых античных Олимпийских игр? Выбери верный ответ.

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| (1) бег на 1 стадий | (2) двойной бег |
| (3) долихос         | (4) пентатлон   |

**17.** В каком виде спорта российские спортсмены не принимали участие на Олимпийских играх 1908 года?

- (1) фигурное катание на коньках
- (2) легкая атлетика
- (3) борьба
- (4) стрельба

**18.** Соотнеси Олимпийские зимние игры и города, в которых они проходили. Выбери верное соответствие.

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| <b>1.</b> XIX Олимпийские зимние игры (2002) | <b>А.</b> Калгари        |
| <b>2.</b> XX Олимпийские зимние игры (2006)  | <b>Б.</b> Осло           |
| <b>3.</b> XV Олимпийские зимние игры (1988)  | <b>В.</b> Солт-Лейк-Сити |
| <b>4.</b> VI Олимпийские зимние игры (1952)  | <b>Г.</b> Турин          |
- 
- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| (1) 1А, 2В, 3Г, 4Б | (2) 1В, 2Г, 3А, 4Б |
| (3) 1Б, 2А, 3В, 4Г | (4) 1Г, 2Б, 3А, 4В |

**19.** Определи хронологическую последовательность включения зимних видов спорта в программу Олимпийских игр. Выбери верный ответ.

1. Шорт-трек
  2. Биатлон
  3. Скелетон
  4. Сноубординг
- 
- |                |
|----------------|
| (1) 2, 3, 1, 4 |
| (2) 2, 4, 1, 3 |
| (3) 1, 2, 3, 4 |
| (4) 1, 3, 2, 4 |



20. Определи в облаке слов виды спорта, новые дисциплины которых были включены в программу Олимпийских зимних игр 2018 г. в Пхёнчхане. В ответ запиши их количество числом.

