



Лист 1 – Задания

Дата проведения: **1 марта 2019 года**

Возрастная группа: **9 класс**

Время проведения: **45 минут**

Конкурсное задание состоит из **25 вопросов**.

Количество верных ответов может быть больше одного!



**Здоровье и здоровый образ жизни**

1. Что является мощным оздоровительным средством ЗОЖ?

Выбери верные ответы.

- (1) правильное питание
- (2) закаливание
- (3) соблюдение правил режима дня
- (4) двигательная активность

2. 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.

3. Какой тип телосложения представлен на рисунке? Выбери верный ответ.



- (1) нормостенический
- (2) астенический
- (3) гиперстенический
- (4) смешанный

4. Разгадай ребусы, в которых зашифрованы названия оборудования, определи общее назначение загаданных предметов. Выбери верный ответ.

1.	 <b>3=M</b>
2.	 <b>2=M +T</b>
3.	 <b>2=И</b>

- (1) измерение показателей физической подготовленности
- (2) измерение показателей физического развития
- (3) определение физического самосовершенствования
- (4) определение функционального состояния организма

5. По основным характеристикам определи разновидность оздоровительной системы физических упражнений. В ответ запиши его название.

*Представляет собой систему упражнений в циклических видах спорта, направленную на совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что позволяет повышать выносливость человека. Основателем является американский физиолог профессор Кеннет Купер.*

**Спортивный теоретик**

6. В каком виде спорта есть твизлы? Выбери верный ответ.  
 (1) кёрлинг (2) санный спорт  
 (3) скелетон (4) фигурное катание
7. К какому термину можно отнести следующие слова: «Вид общей культуры личности и общества»? Выбери верный ответ.  
 (1) физическое воспитание  
 (2) спорт  
 (3) физическая культура  
 (4) физкультурная деятельность
8. Какие виды спорта являются национальными в России? Выбери верные ответы.  
 (1) гольф (2) самбо  
 (3) лапта (4) городошный спорт
9. Какие физические качества развивает человек, который занимается скандинавской ходьбой? Выбери верные ответы.  
 (1) общая выносливость (2) гибкость  
 (3) сила (4) быстрота
10. Какое направление физической культуры направлено на организацию культурного досуга? Выбери верный ответ  
 (1) базовое (2) спортивное  
 (3) рекреативное (4) оздоровительное
11. Выбери корректные утверждения.  
 (1) Для развития быстроты применяются общеразвивающие упражнения с высокой интенсивностью выполнения в течение 5 секунд.  
 (2) Занятия по общей физической подготовке следует планировать исходя из суточного режима после 20.00.  
 (3) Координационные способности относятся к основным физическим качествам человека.

- (4) В процессе развития физических качеств необходимо планировать разминку с использованием общеразвивающих и специальных упражнений.

12. Соотнеси виды спорта и спортивные сооружения, где проводятся соревнования. Выбери верное соответствие.

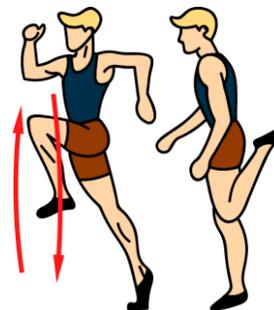
		1) сноубординг 2) шорт-трек 3) бобслей 4) прыжки с трамплина
<b>А</b>	<b>Б</b>	
		
<b>В</b>	<b>Г</b>	

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

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

**Спортивный практик**

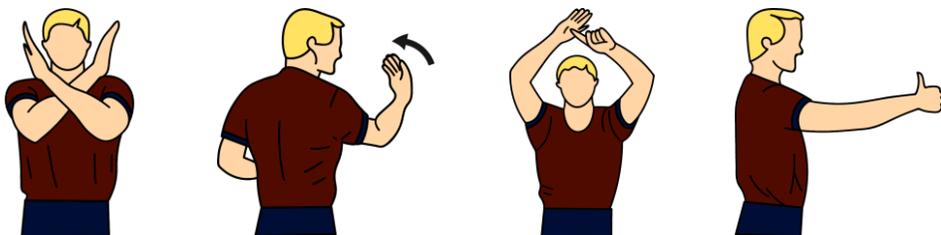
13. В какой части самостоятельного занятия физической культурой используются представленные упражнения? Выбери верный ответ.



- (1) подготовительная  
 (2) основная  
 (3) заключительная  
 (4) во всех частях



14. Что обозначают эти жесты судьи в баскетболе? Выбери верный ответ.



- (1) относящие ко времени
- (2) административные нарушения
- (3) при засчитывании мяча
- (4) при нарушениях

15. Какие упражнения следует использовать для развития кардиореспираторной системы? Выбери верные ответы.

- (1) жим штанги лежа 4 подхода по 12 раз (вес 25-30 кг)
- (2) кроссовый бег 60 мин, ЧСС 130-140 уд/мин
- (3) бег на месте с максимальной частотой движений – 3-6с, отдых 1 мин
- (4) плавание 1000 м, равномерным темпом

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

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

17. Сколько останется замен у команды в процессе игры в волейбол, если уже было произведено пять замен? Выбери верный ответ.

- (1) не осталось замен
- (2) одна замена
- (3) две замены
- (4) три замены

18. Сопоставь нормативы ВФСК ГТО и те физические способности, которые они оценивают. Выбери верное соответствие.

Норматив ГТО	Способности
1. Прыжок в длину с места	А. Общая выносливость
2. Бег 60 м	Б. Скоростно-силовые
3. Подтягивание	В. Собственно силовые
4. Бег 2000 м	Г. Собственно скоростные

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

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

19. В ходе соревнований по прыжкам в длину, спортсмен во время приземления коснулся рукой земли за пределами ямы приземления. Что в этом случае сделает судья? Выбери верный ответ.

- (1) поднимет красный флаг
- (2) поднимет белый флаг
- (3) поднимет желтый флаг
- (4) поднимет синий флаг

#### *Из истории спорта и олимпийского движения*

20. В какой столице европейского государства проходили Олимпийские зимние игры? Выбери верный ответ.

- (1) Лондон
- (2) Осло
- (3) Сочи
- (4) Барселона

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

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

22. Определи в хронологической последовательности избранных председателей Международного олимпийского комитета, начиная с 1972 года. В ответ запиши последовательность цифр без пробелов и знаков препинания (например, 1234).

1. Жак Рогг
2. Томас Бах
3. Хуан Антонио Самаранч
4. Лорд Килланин



23. Разгадай анаграмму и определи вид спорта, в который была включена эта дисциплина на Олимпийских зимних играх в 2018 году. Выбери верный ответ.

### КИТСМ БАЛД

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

24. Кто из спортсменов завоевал 8 золотых медалей на Олимпийских зимних играх? Выбери верные ответы.



(1) Сергей Устюгов



(2) Марит Бьорген



(3) Александр  
Зубков



(4) Бьорн Дэли



(5) Евгений Устюгов



(6) Уле-Эйна  
Бьорндален

25. Выбери утверждения, которые сформулированы некорректно.

- (1) Во время церемонии открытия XXI Олимпийских зимних игр была объявлена минута молчания в связи с гибелью спортсмена.  
(2) Фраза «Жаркие. Зимние. Твои» является слоганом XXIII Олимпийских зимних игр.  
(3) Ким Ю.Ми, Юлия Липницкая, Кристина Эгерсеги – чемпионки Олимпийских зимних игр.  
(4) Южная Корея с третьей попытки стала второй азиатской страной, получившей право на проведение зимней Олимпиады.