



Лист 1 – Задания

Дата проведения: 1 марта 2019 года

Возрастная группа: 5 класс

Время проведения: 45 минут

Конкурсное задание состоит из 20 вопросов.

Количество верных ответов может быть больше одного!

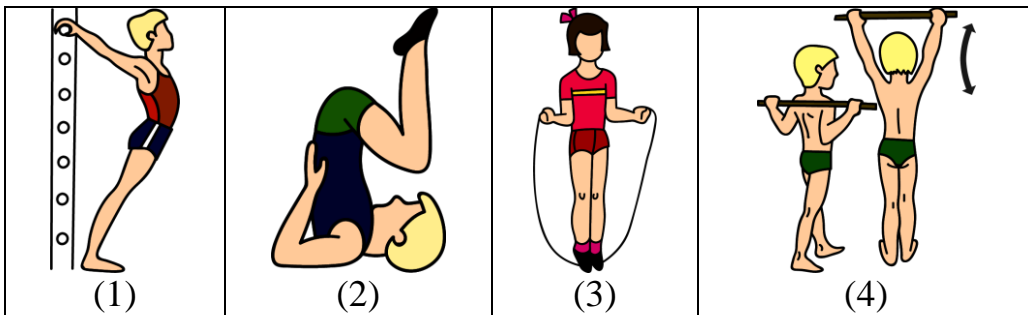


Здоровье и здоровый образ жизни

1. Что необходимо сделать при оказании первой помощи, если на занятии школьник растянул мышцу? Выбери верные ответы.

- (1) обработать перекисью водорода
- (2) наложить тугую повязку
- (3) наклеить пластырь
- (4) наложить холодный компресс

2. Какие физические упражнения включают в комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки? Выбери верные ответы.



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

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

4. Выбери правильную последовательность водных процедур при закаливании организма.

- (1) прохладный душ, обтирание, обливание
- (2) обтирание, обливание, прохладный душ
- (3) обтирание, прохладный душ, обливание
- (4) прохладный душ, обливание, обтирание

5. Какое понятие объединяет все слова в представленном облаке слов? Выбери верный ответ.



- (1) измерители физической подготовленности
- (2) единицы измерения физического развития
- (3) измерители технического состояния
- (4) приборы, используемые в физической культуре

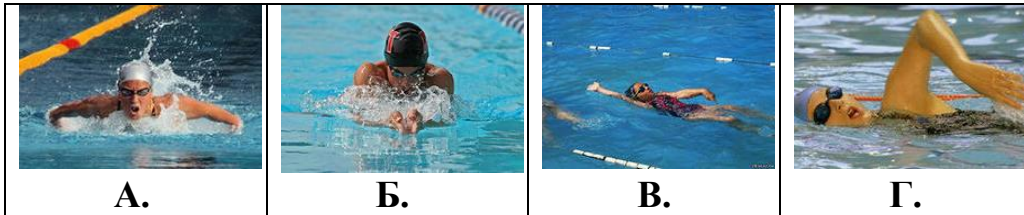
Спортивный теоретик

6. К какому виду спорта относится стретчинг? Выбери верный ответ.

- (1) к баскетболу
- (2) к бегу
- (3) к спортивной ходьбе
- (4) к гимнастике



7. Соотнеси способы плавания и их изображения. Выбери верное соответствие.

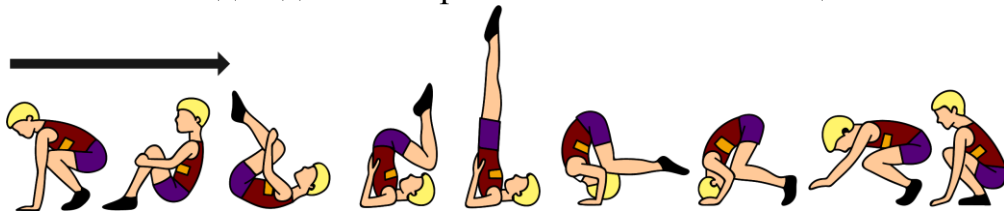


Кроль на груди 1.	Кроль на спине 2.	Брасс 3.	Баттерфляй 4.
----------------------	----------------------	-------------	------------------

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

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

8. Элементы в акробатической комбинации имеют свои названия. Выбери верную последовательность названий элементов для данной акробатической комбинации.



- (1) из упора присев - перекат назад - в стойку на лопатках - из стойки на лопатках - кувырок назад - в упор присев
(2) в упор присев - перекат назад - в стойку на лопатках - из стойки на лопатках - кувырок назад - из упора присев
(3) в упор присев - кувырок назад - в стойку на лопатках - из стойки на лопатках - перекат назад - из упора присев
(4) из упора присев - кувырок назад - в стойку на лопатках - из стойки на лопатках - перекат назад - в упор присев

9. Какое основное физическое качество необходимо в художественной гимнастике? Выбери верный ответ.

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

10. Какие действия в баскетболе относятся к защитным? Выбери верный ответ.

- (1) взятие отскока, отбивание, накрывание
(2) взятие отскока, передача одной рукой от плеча, ведение
(3) отбивание, передача одной рукой от плеча, ведение
(4) отбивание, скрытая передача за спиной, ведение

11. Какой технический элемент определяет результат прыжка в длину с разбега и является главным звеном техники? Выбери верный ответ.

- (1) разбег (2) приземление
(3) полет (4) отталкивание

12. Разгадай ребусы и выбери вид спорта, который не относится к единоборствам.

<p>(1)</p>	<p>(2)</p>
<p>(3)</p>	<p>(4)</p>

**Спортивный практик**

13. Сколько спортсменов в команде выступает в эстафете по биатлону? Выбери верный ответ.

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

14. Подбери каждому виду спорта свой инвентарь. Выбери верный ответ.



Шорт-трек 1.	Бобслей 2.	Санний спорт 3.	Сноубординг 4.
------------------------	----------------------	---------------------------	--------------------------

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

15. Участник соревнований во время выполнения прыжка в длину с разбега выполнил толчок за планкой для отталкивания на 20 сантиметров. Как поступит судья соревнований? Выбери верный ответ.

- (1) поднимет белый флажок и засчитает результат
(2) поднимет зеленый флажок и засчитает результат
(3) поднимет красный флажок и не засчитает результат
(4) поднимет два флажка и предложит перепрыгнуть

16. Реши задачу.

До урока физической культуры пульс ученика 5 класса составлял 70 ударов в минуту, после урока мальчик вновь измерил свой пульс и получил значение – 150 ударов в минуту.

Еще одно измерение он произвел через 15 минут: пульс составил 115 ударов в минуту.

Чем может быть вызвано такое состояние учащегося? Выбери верные ответы.

- (1) недостаточной физической подготовленностью учащегося
(2) возможным перенесенным вирусным заболеванием
(3) выполнением домашнего задания по физической культуре
(4) посещением спортивной секции
(5) длительным отсутствием на уроках физической культуры

Из истории спорта и олимпийского движения

17. Какая спортивная дисциплина не проводится на Олимпийских зимних играх? Выбери верный ответ.

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

18. 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 Сочи (2014 г.)



19. Соотнеси древние названия с современными. Выбери верный ответ.

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. Олимпионик | А. Судья |
| 2. Агон | Б. Победитель |
| 3. Элладик | В. Соревнование |
| (1) 1Б, 2В, 3А | (2) 1В, 2Б, 3А |
| (3) 1А, 2Б, 3В | (4) 1Б, 2А, 3В |

20. Сколько названий летних олимпийских видов спорта спрятано в прямоугольнике? Выбери верный ответ. Слова располагаются только по вертикали или горизонтали, одна и та же буква может принадлежать нескольким словам.

А	С	Т	Р	Е	Л	Ь	Б	А	Г	Ъ
В	О	Л	Е	Й	Б	О	Л	Л	А	Е
Ъ	Т	Ь	Т	А	О	К	А	Л	Н	Б
М	С	Т	Х	Э	К	В	О	Н	Д	О
В	Ы	Е	З	Д	К	А	М	А	Б	Р
А	Р	Н	Б	Ф	Д	З	Ю	Д	О	Ь
К	О	Н	К	У	Р	О	К	Н	Л	Б
О	Н	И	Р	Т	А	В	В	А	И	А
М	Ы	С	С	Б	Б	Ю	Л	О	М	Ю
А	Н	Я	Б	О	К	С	О	В	А	Н
Р	А	Й	П	Л	А	В	А	Н	И	Е

- (1) 6 (2) 8 (3) 10 (4) 12