

**Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Вихрь»**

**Интеллектуальный онлайн-марафон
«ЗНАТОК СПОРТА»**

Составитель:
Садырина Ольга Николаевна,
Заместитель директора
по методической работе

Участники — учащиеся 5-11 классов общеобразовательных школ.

Школьникам предлагаются 10 онлайн-викторин, способствующих формированию знаний о физической культуре и спорте, о здоровом образе жизни, об олимпийских играх.

Темы:

- 1 викторина "Баскетбол: простые факты о великой игре"
- 2 викторина "Волейбол: от пляжного развлечения до олимпийских игр"
- 3 викторина "Футбол: история, правила, факты"
- 4 викторина "Лёгкая атлетика - королева спорта"
- 5 викторина "Такой разный лыжный спорт"
- 6 викторина "В хоккей играют настоящие мужчины"
- 7 викторина "Борьба как стиль жизни"
- 8 викторина "Спортивный туризм: отдых, сопровождаемый физическими нагрузками"
- 9 викторина "История Олимпийских Игр"
- 10 викторина "Спорт и здоровый образ жизни"

Необходимая материально-техническая база — компьютер (ноутбук, планшет и т.п.) с выходом в Интернет

Условия проведения:

Каждая викторина состоит из 15 вопросов.

Викторины открываются через день, на их выполнение дается 3 дня.

Ответы на викторину необходимо выслать на электронную почту _____ с обязательным указанием следующих данных:

- фамилия и имя участника/участницы;
- школа;
- класс.

Один участник может ответить как на одну любую, так и на несколько или на все 10 викторин.

Сроки проведения:

3 недели

Критерии оценивания викторин:

Каждый верный ответ — 1 балл. В итоге за 1 викторину максимально можно набрать 15 баллов, за весь онлайн-марафон — 150 баллов.

Оценивание результатов:

- 1 место (победитель) — 15 набранных баллов за 1 викторину
- 2 место (призер) — 14 набранных баллов за 1 викторину
- 3 место (призер) — 13 набранных баллов за 1 викторину

Подведение общих итогов онлайн-марафона:

По окончании онлайн-марафона выявляются 3 лучших участника, ответившие на все 10 викторин и набравшие максимальное количество баллов.

Итоги проводятся отдельно по возрастным категориям: 5-6 классы, 7-8 классы, 9-11 классы.

Наградные документы всем победителям и участникам предоставляются в электронном виде на ту электронную почту, с которой приходили ответы на викторину.

ВИКТОРИНА 1. "Баскетбол: простые факты о великой игре"

Ты думаешь, что знаешь о баскетболе всё-всё-всё? А давай проверим?!

Вопрос №1. В 1891 году Джеймс Нейсмит, канадец по происхождению, работавший преподавателем колледжа в США, предложил ученикам вместо гимнастики поиграть команда на команду. Он привязал к балконам в спортзале корзины (basket) и сказал, что игроки должны забросить мяч (ball) в корзину соперника. Победителем выйдет тот, кто забросит большее число раз. **Из-под каких фруктов были те самые первые "баскетбольные" корзины?**

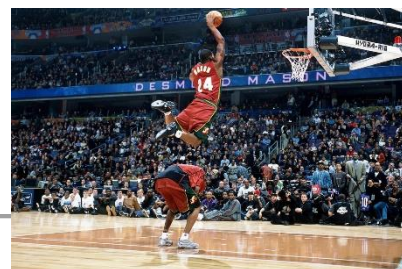


Вопрос №2. Как называется отрезок времени в баскетболе? Сет, четверть, партия, тайм или гейм?

Вопрос №3. Существует несколько командных видов спорта с мячом, созданных на базе баскетбола, например такие как: мини-баскетбол, слэмбол, корфбол, баскетбол на воде, кронум... **А как называется уличная разновидность баскетбола, отличающаяся от обычного баскетбола количеством игроков (их 3), зоной игры (половина баскетбольного игрового поля) и наличием только одного кольца?**

Вопрос №4. Какого судьи нет в баскетболе? Комиссара, судьи - секундометриста, судьи на линии или оператора 30 секунд?

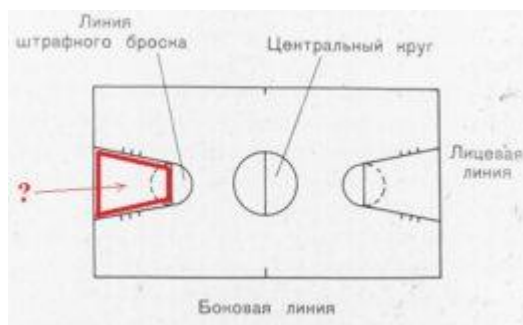
Вопрос №5. Как называется вид броска в баскетболе, при котором игрок выпрыгивает вверх и одной или двумя руками бросает мяч сквозь кольцо сверху вниз (совершает бросок сверху)? Такой бросок считается одним из самых надежных и в то же время самых зрелищных бросков. Но оценивается он как и обычный — в 2 очка.



Вопрос №6. Какой из жестов судьи обозначает замену?



Вопрос №7. В каком году была создана Международная федерация баскетбола (Fédération Internationale de Basketball (FIBA), в русском варианте ФИБА) — организация, объединяющая все национальные баскетбольные федерации, определяющая основные направления развития мирового баскетбола? У её истоков стояли национальные баскетбольные комитеты восьми стран: Аргентины, Чехословакии, Греции, Италии, Латвии, Португалии, Румынии и Швейцарии.



Вопрос №8. Как в баскетболе называют трапециевидную зону, располагающуюся непосредственно перед кольцом и тянущуюся вплоть до линии штрафного броска? Баскетболист атакующей команды может находиться в этой зоне не более трех секунд. Такое правило заставляет игроков больше передвигаться и не ждать паса, находясь прямо возле кольца. Поэтому и возникает много вбеганий в эту зону с последующими попытками забросить мяч с близкого расстояния. Бросок из данной зоны — практически гарантированные два очка. Однако в этой же зоне очень активно

действуют защитники, выполняя подборы и блокшоты.

Вопрос №9. Назовите самое тяжелое наказания в баскетболе, которое объявляется за серьезное нарушение (в т.ч. за неспортивное поведение) и влечет за собой дисквалификацию игрока и удаление его с площадки до конца игры вне зависимости от количества уже имевшихся у него нарушений?

Игрок, который получил данное наказание, в обязательном порядке должен покинуть место проведения игры (ему не разрешают находиться даже на скамейке запасных). Наказание может быть назначено не только игрокам на поле, но и тренеру или баскетболистам, сидящим на скамейке. На рисунке изображен жест судьи при данном наказании.



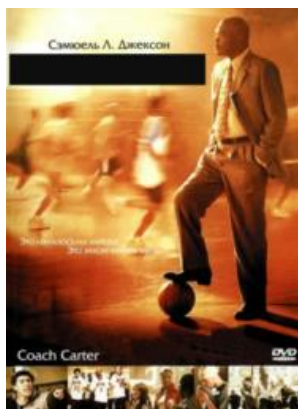
Вопрос №10. Какое событие, связанное с баскетболом, произошло в 1936 году в Берлине?

Вопрос №11. В 1952 году мужская сборная СССР впервые играла на XV Олимпийских играх в Хельсинки. Советские баскетболисты одержали победы над сильными командами Бразилии, Уругвая, Чили, оставили позади себя все европейские команды и завоевали второе место. История с серебром повторилась еще несколько Олимпиад. Но советские баскетболисты смогли преодолеть все свои страхи и сомнения, и однажды всё-таки увезли домой победное олимпийское золото! Так на каких же Олимпийских играх советские баскетболисты впервые стали олимпийскими чемпионами?



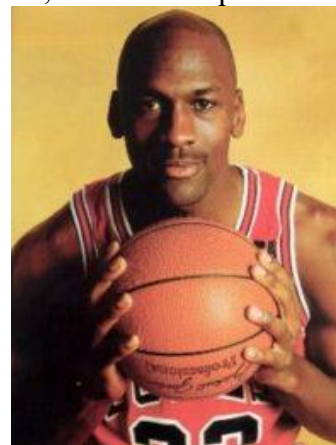
Вопрос №12. Назовите известную японскую фирму — производителя спортивных товаров, являющуюся одним из крупнейших производителей мячей для баскетбола, волейбола и футбола, и входящую в пятерку лидеров в этой области. Мячи этого производителя на протяжении более 20 лет являются официальными, эксклюзивными баскетбольными мячами Олимпийских игр.

Вопрос №13. Перед вами афиши пяти известных спортивных фильмов. Четыре из них самым тесным образом связаны с баскетболом, а один — нет. Назовите этот лишний фильм.



Вопрос №14. Какая современная певица была капитаном женской юниорской сборной России по баскетболу, несмотря на её довольно небольшой для баскетбола рост (172 см).

Вопрос №15. На фотографии изображен известный американский баскетболист, бывший игрок НБА. Он считается одним из лучших защитников в истории мирового баскетбола. Является шестикратным чемпионом НБА и двукратным олимпийским чемпионом (1984 год, 1992 год) — одним из трёх американских баскетболистов, завоевавших олимпийское золото и как любитель, и как профессионал. Вот некоторые из его рекордов: 30.12 очков за игру в течение всей карьеры; 11 сезонов с лучшим показателем по набранным очкам; 563 матча, в которых он набрал более 30 очков; 8 сезонов, в которых он набирал более 30 очков за игру; 893 блок-шота.



"За свою карьеру я пропустил более 9000 бросков, проиграл почти 300 игр. 26 раз мне доверяли сделать финальный победный бросок, и я промахивался. Я терпел поражения снова, и снова, и снова. И именно поэтому я добился успеха", - так говорил этот спортсмен о своих баскетбольных победах. **Как зовут этого баскетболиста, и каким видом спорта он стал заниматься после завершения своей баскетбольной карьеры?**

Удачи!

ОТВЕТЫ к 1 викторине:

1. Персик	6. Скрещенные руки перед грудью	11. На XX Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 году
2. Четверть	7. 18 июня 1932 года	12. Molten
3. Стритбол	8. Трехсекундная зона / «Краска»	13. «Тренер»
4. Судья на линии	9. Дисквалифицирующий фол	14. Земфира
5. Данк/ слэм-данк	10. Баскетбол включен в программу Олимпийских игр	15. Майкл Джордан, бейсболом

ВИКТОРИНА 2. Волейбол: от пляжного развлечения до Олимпийских игр

Волейбол на сегодняшний день является одним из популярных видов спорта. Распространение он получил благодаря динамичному игровому процессу и доступной материально-технической базе. Множество интересных фактов про волейбол позволят тебе расширить знания об игре и по-новому взглянуть на неё. Итак, вперед!

Вопрос 1. Что означает слово «волейбол»?

- а) "мяч через сетку"
- б) "скользящий мяч"
- в) "парящий мяч"
- г) "летающий мяч"

Вопрос №2. В 1900 году американской фирмой "Spalding" были изготовлены первые волейбольные мячи. **Какие ещё фирмы в настоящее время производят баскетбольные мячи для официальных соревнований по волейболу?** Назовите хотя бы одну.



Вопрос №3. Существуют различные виды волейбола. Это, собственно, *классический волейбол* — олимпийский вид спорта, который проходит в зале или на твёрдой огороженной площадке, разделённой верёвочной сеткой. Также популярен *пляжный волейбол*, во время которого игра проходит на пляже или другой площадке с вязким песчаным покрытием. Кроме того, в мире играют в *фаустбол* (он же фистбол), когда мяч принимают как с воздуха, так и после отскока от земли, и в *воллибол*, в котором допускается удар мяча о боковые стены спортзала или площадки. А вот в *кертболе*, в отличие от обычного волейбола, сетка заменяется сплошной тканью, что понижает видимость соперника.

А как называется разновидность волейбола, при которой не нужно отбивать мяч, а достаточно поймать его в руки и перебросить через сетку? Она очень часто выступает альтернативой классическому волейболу на школьных уроках физкультуры или во дворе.

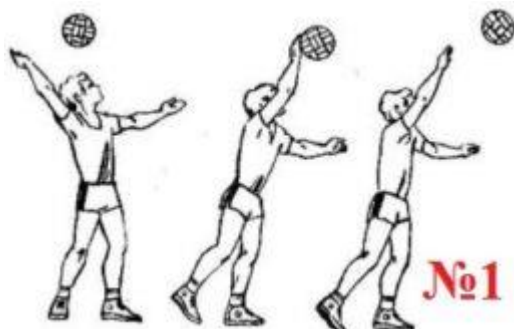
Вопрос №4. Какое из утверждений неверно:

- а) На любительском уровне в волейбол играют около миллиарда жителей Земли, что делает его вторым по популярности видом спорта после футбола.
- б) Правила волейбола, придуманные и введённые однажды, больше никогда не менялись. И сегодня волейболисты играют по тем же правилам, что и сто лет назад.
- в) Принцип игры волейбола — игра не на время, а на результат, из-за чего матчи иногда затягиваются на несколько часов или даже дней.
- г) Волейбол — единственная игра, по правилам которой мяч не может касаться земли или пола.

Вопрос №5. Первый мяч, созданный специально для волейбола, появился лишь в 1900 году. А сначала в волейбол играли не мячом, а... Чем?

Вопрос №6. В чем заключается значимое отличие женского волейбола от мужского?

Вопрос №7. Каждая игра в волейболе начинается с подачи — одного из самых основных навыков в данном виде спорта. Поэтому быстрая и эффективная подача — большое оружие. Ударить мяч в волейболе можно несколькими способами. **Сопоставьте название подачи с её изображением на картинке:**

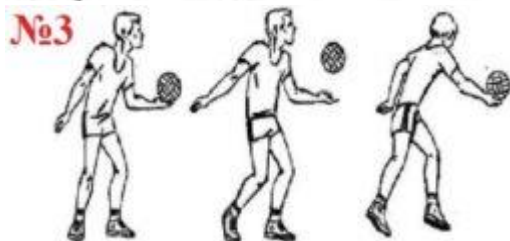


- а) нижняя прямая подача

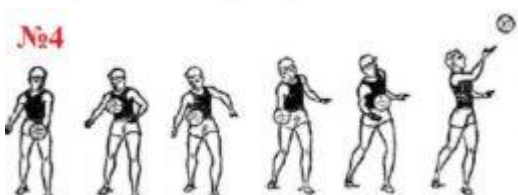
б) нижняя боковая подача



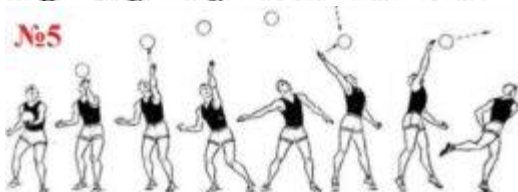
в) верхняя прямая подача



г) верхняя боковая подача



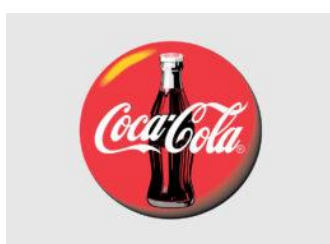
д) верхняя подача в прыжке



Вопрос №8. Сколько секунд дается игроку на выполнение подачи с момента свистка арбитра? 5, 8, 10 или 15?

Вопрос №9. Какой из волейболов (классический или пляжный) дает наибольшую нагрузку на организм? Объясни, почему ты так думаешь?

Вопрос №10. Какая компания в 1948 году стала первым официальным спонсором турнира по пляжному волейболу?



Вопрос №11. Волейбол был признан олимпийским видом спорта ещё в 1957 году. К этому периоду Международная федерация волейбола объединяла уже 115 национальных федераций. Тем не менее в программу летних Олимпийских игр 1960 года в Риме волейбол включён не был. **На какой Олимпиаде (назовите год и место проведения) прошли первые олимпийские волейбольные турниры?**

Вопрос №12. Во время Олимпийских игр 1988 года было установлено одно правило — каждый волейболист был обязан брать с собой на матч полотенце. Как ты думаешь, зачем? В настоящее время данного правила, к счастью для спортсменов, уже нет — его отменили.

Вопрос №13. Нам, россиянам, есть чем гордиться. Выступая на 10 олимпийских играх из 11, наша женская сборная выиграла 4 комплекта золотых (1968, 1972, 1980, 1988 годы) и 5 серебряных медалей (1964, 1976, 1992, 2000, 2004 годы). Такого достижения на главных соревнованиях планеты не имеет ни одна сборная — как женская, так и мужская.

А сколько раз мужская волейбольная сборная, представлявшая Советский Союз на международных волейбольных соревнованиях, выигрывала Чемпионат мира по волейболу?

Вопрос №14. Кто из руководителей Российской Федерации в начале 50-х годов выступал в чемпионате СССР по волейболу, а позже тренировал сборную команду Уральского политехнического института?

Николай Карполь, многолетний главный тренер волейбольной сборной СССР, писал об этом человеке следующее: *«Он был ведущим игроком в команде, действительно очень талантливым спортсменом. Думаю, у него могла бы быть блестящая карьера в спорте, но судьба распорядилась так, что он стал выдающимся политиком. После окончания спортивной карьеры он развивал волейбол в области и стране. Всё, что есть сейчас в отечественном волейболе, было заложено при его непосредственном участии...»*



Вопрос №15. Наверное, ты смотрел фильм «Изгой» с Томом Хэнксом в главной роли и помнишь, что "близким другом" героя на необитаемом острове стал волейбольный мяч фирмы «Уилсон»? После выхода картины в свет этот мяч был выставлен на аукцион, что вызвало безумный ажиотаж фанатов игры, и они не поскупились и отдали за "Уилсона" довольно круглую сумму. Так этот "киношный" мяч стал самым дорогостоящим мячом в волейбольном мире! **О какой сумме идет речь?**

Удачи!

ОТВЕТЫ к 2 викторине:

1. г) «летающий мяч»	6. Высота установки сетки	11. В программу Олимпийских игр волейбол был включен только в 1964 году в Токио.
2. «Mikasa», английские фирмы «Molten» «Wilson»	7. А3, Б4, В1, Г5, Д2	12. Вытираться от пота, чтобы он не капал на площадку
3. Пионербол	8. 8 секунд	13. 6 раз
4. б) Правила волейбола, придуманные и введенные однажды, больше никогда не менялись. И сегодня волейболисты играют по тем же правилам, что и сто лет назад.	9. Пляжный. По нагрузке на организм пляжный волейбол намного превосходит «классический», потому что в нем участники двигаются по песчаной мягкой поверхности, и нередко высокая температура воздуха сочетается с палящим солнцем.	14. Борис Ельцин
5. Бычьим пузырём	10. Пепси	15. Разные источники указывают несколько разные суммы \$18 400 или \$18 500

ВИКТОРИНА 3. Футбол: история, правила, факты

Не найдется человека, который не в курсе, что такое футбол. Эта игра признается самым популярным и массовым спортивным направлением. Название образовано двумя английскими словами: foot — ступня и ball — мяч. Цель игры — отправить большее число мячей в ворота соперника и не позволить забить в свои. А что ты еще знаешь о футболе?

Вопрос №1. Футбол известен людям уже более двух тысяч лет. Предшественники этой игры существовали во многих странах: в Греции, Китае, Японии, на Руси и на Ближнем Востоке. Древнейшей похожей игрой признана «Цуцзюй», которая была распространена в Китае еще во 2 в. до н.э. В Японии играли в «Кемари», первое упоминание об этой игре относится к 644 г. н.э. И в Америке существовало некое подобие футбола: большие группы (порой по 1000 человек) гоняли мяч на пляже, стараясь попасть им в ворота соперника. **А какая страна стала родиной современного футбола?**

Вопрос №2. Сопоставь игроков футбольной команды и их основные задачи на поле:

1) Нападающий (он же - форвард, голеадор или страйкер)	а) Его главная задача — помочь оборонным и нападающим игрокам. Он создаёт голевые моменты. Здесь нужно искусство паса, мощный точный удар и дриблинг.
2) Защитник	б) Атакующий игрок, который располагается ближе всех остальных к воротам своего соперника. Главная его цель — забить гол.
3) Полузащитник	в) Его основная цель — не дать игрокам команды-соперника забить гол.
4) Вратарь (он же - голкипер)	г) Его главная цель — не дать нападающему другой команды забить гол или близко подобраться к воротам.

Вопрос №3. По правилам футбола красная и желтая карточки применяются в качестве мер наказания футболистов за отступление от правил, грубую игру, брань и неуважение к соперникам, судьям или зрителям. **Определите, какую карточку покажет судья игроку за:**

- а) умышленное касание мяча рукой
- б) насильственные действия: любые удары руками, ногами, нападение на противника, драку
- в) ругательские выражения, в т.ч. расистские оскорбления
- г) грубый фол (подкат сзади, подкат двумя ногами, высоко поднятая нога во время подката, удар ногой в тело и т.п.)
- д) споры с судьёй
- е) за уход с поля / выход на поле без разрешения



Вопрос №4. У футболистов есть свой особый лексикон. Так, например, *авоськой* они называют сетку ворот, *бабочкой* — глупую нелепую ошибку вратаря при приёме мяча, в результате которой он пропускает гол, а *джокером* — игрока, выходящего на замену, способного кардинально изменить ход игры в пользу своей команды. **А как футболисты называют ситуацию, когда один из них забил сразу 4 мяча за матч?**

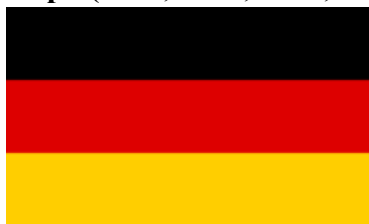
Вопрос №5. Автогол (гол в свои ворота) вещь очень неприятная. Она деморализует игрока и понижает игровой настрой всей команды. Но что может быть хуже автогола для любого футболиста? Только несколько автоголов!

Так, например, итальянский футболист, великий капитан «Милана» и сборной Италии, один из лучших защитников в истории мирового футбола Франко Барези восемь раз за свою карьеру забивал гол в собственные ворота. Но его обошёл ирландский футболист, защитник Ричард Данн, который за свою карьеру забил аж 10 автоголов!

А какое максимальное количество случаев автоголов в одном матче известно в истории футбола?

Вопрос №6. Решите задачу: назначен 11-метровый удар. Игрок атакующей команды выполняет удар, и мяч, летящий явно мимо ворот, в пределах поля попадает в выбежавшую на поле собаку. **Каким будет решение судьи?**

Вопрос №7. Сборная какой страны (см. флаги) является самой успешной национальной командой в истории: она участвовала во всех чемпионатах мира и на её счёту пять побед на чемпионатах мира (1958, 1962, 1970, 1994 и 2002) и ещё дважды была финалистом?



Германия



Бразилия



Италия



Франция



Вопрос №8. Соревнования по футболу на летних Олимпийских играх впервые появились на летних Олимпийских играх 1900 в Париже и включались в программу каждого последующих Игр, кроме летних Олимпийских игр 1932 в Лос-Анджелесе. Почему в 1932 году футбол был исключен из Олимпиады?

Вопрос №9. Сборная команда СССР по футболу дважды завоевывала олимпийское футбольное золото (1956, 1988) и трижды — бронзовые медали (1972, 1976, 1980). А сколько олимпийских медалей у сборной команды России?

Вопрос №10. Во время финального матча испанской футбольной лиги в в 1982 году, после того, как команда «Реал Сосьедад» была провозглашена чемпионом, люди на стадионе повскакивали со своих мест и начали кричать и скандировать: «Campeones, campeones, hobe, hobe, hobe», что буквально означает «Чемпионы, чемпионы, мы самые лучшие». Последние три слова произносились на баскском языке. А как эта, ставшая популярной в футболе, кричалка звучит в наше время?

Вопрос №11. Как называется награда, которая вручается лучшему бомбардиру по итогам календарного года?



Золотой мяч



Золотая бутса

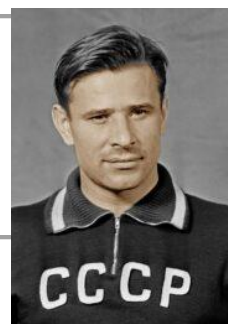


Золотой кубок



Золотой орел

Вопрос №12. Лучший вратарь XX века. Один из лучших игроков XX века. Единственный вратарь в истории, получивший «Золотой мяч». Считается одним из первых вратарей в мировом футболе, широко освоившим игру на выходах и по всей штрафной площадке. И это всё - о советском футболисте, выступавшем за московское «Динамо» и сборную команду СССР. О ком идет речь?



Вопрос №13. Какое отношение к футболу имеют аммиак и карбамид — два вещества, являющиеся главной продукцией пермского ОАО "Минеральные удобрения"?



Вопрос №14. По голосованию на официальном сайте ФИФА этого спортсмена признали лучшим футболистом XX века. В национальной сборной Аргентины он дебютировал раньше, чем в юношеской. Играл на позициях атакующего полузащитника и нападающего. Провёл 91 матч и забил 34 гола в составе сборной Аргентины. Является Чемпионом мира 1986 года, Вице-чемпионом мира 1990 года, участником четырёх чемпионатов мира, футболистом года в Южной Америке 1979 и 1980 годов. А также двукратным чемпионом Италии в составе клуба «Наполи».

"Господь помогает лишь тем, кто помогает себе сам," -

утверждал он. А еще он просил юных футболистов: "Не бойтесь испачкать мяч!" **Как его имя?**

Вопрос №15. Один известный испанский музыкант в своей молодости был футбольным вратарём и даже выступал за "Реал Мадрид". Но его футбольная карьера прекратилась в 20 лет — он попал в автокатастрофу, и вынужден был почти три года пролежать в больнице. Спортсмен был парализован, у него работали только руки. В больнице он научился играть на гитаре и стал сочинять, став в последствии известным музыкантом и певцом! **Как зовут этого музыканта?**



Удачи!

ОТВЕТЫ к 3 викторине:

1. Англия	6. Повторить 11-метровый удар. Правила: В случае, если во время движения мяча вперёд и до того, как мяч коснётся стоек ворот, перекладины, вратаря, любого игрока или же не покинет игру, мяча коснётся кто-либо или что-либо постороннее (брошенный с трибун предмет, птица и др.), удар повторяется.	11. Золотая бутса
2. 1б, 2г, 3а, 4в	7. Бразилия	12. Лев Иванович Яшин
3. А-желтая, Б-красная, В-красная, Г-красная, Д-желтая, Е-желтая	8. В 1930 году ФИФА проводит первый чемпионат мира. После организации этого отдельного турнира по футболу, и из-за запрета на участие в Олимпиаде профессиональных игроков, в 1932 году этот вид спорта был исключен из Олимпиады. Кроме того, игры проходили в США, где данный вид футбола (соккер) не пользовался популярностью.	13. Футбольный клуб «Амкар» был создан как команда пермского ОАО «Минеральные удобрения». Название «Амкар» происходит от сочетания частей слов АМмиак и КАРбамид — эти два вещества являлись главной продукцией предприятия.
4. Покер	9. Нет ни одной	14. Диего Армандо Марадона
5. Три	10. Когда футбольных фанатов переполняет радость от выигрыша своей любимой команды, они неизменно скандируют всем стадионом: «Оле-оле-оле! ... чемпион!».	15. Хулио Иглесиас

ВИКТОРИНА 4. Легкая атлетика - королева спорта

Легкая атлетика – неперенный атрибут Олимпийских игр и включает в себя множество видов спорта: от ходьбы до метания предметов. Но что ещё интересного ты знаешь о легкой атлетике?

Вопрос №1. Легкая атлетика является самым древним видом спорта в истории человечества. Днём её рождения считается 776 год до н. э., когда в Древней Греции прошли первые соревнования по бегу в рамках Олимпийских игр. Тогда в их программу входила только одна дисциплина — «стадион», что означает бег на «стадий». *Стадием* в те времена называлась мера длины, равная расстоянию, которое человек проходит за две минуты. **Чему же равнялся один стадий?**

- а) ≈100 метрам;
- б) ≈192 метрам;
- в) ≈256 метрам;
- г) ≈1 километру?

Вопрос №2. Все физические упражнения древние греки называли атлетикой и делили ее на «лёгкую» и «тяжелую». **Определите, какие два из перечисленных видов НЕ относились в Древней Греции к легкой атлетике: бег, прыжки, гимнастика, метание диска, борьба, стрельба из лука, плавание, кулачный бой.**

Вопрос №3. В легкой атлетике существуют различные виды бега: бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с барьерами, эстафетный бег и др. **А какая из картинок иллюстрирует такой вид бега, как "стипель-чез"?**

№1



№2



№3



№4



Вопрос №4. Перед тобой 4 дисциплины лёгкой атлетики. Но все ли они верны? Найди спрятавшееся несоответствие:

- а) метание диска;
- б) метание копья;
- в) метание ядра;
- г) метание молота.

Вопрос №5. Однажды некий спринтер по имени Чарльз Шерилл наблюдал за кенгуру, которые перед началом движения пригибались к земле, а затем развивали скорость свыше 70 км/час и выпрыгивали на высоту до 12 метров. Когда на одном из соревнований молодой спортсмен решил испытать эту "кенгуриную тактику", над ним все смеялись, а судья решил, что студент просто не знает, что нужно делать. Но несмотря на протесты судьи и насмешки зрителей, парень выиграл забег. И после того, как Шерилл начал выигрывать одно соревнование за другим благодаря своему новшеству, специалисты заинтересовались этим методом и начали активно его изучать. **Как сегодня в легкой атлетике называется этот, придуманный Шериллом, метод?**

Вопрос №6. Метание молота — одна из легкоатлетических дисциплин, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — молота — на дальность. Она требует от спортсменов большой силы и координации движений. Метание молота относится к техническим видам легкоатлетической программы и является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики (у мужчин — с 1900 года, у женщин — с 2000 года). **А как выглядит молот? На какой из картинок изображен этот спортивный снаряд?**

№1



№2



№3



№4



Вопрос №7. Как называется данный, популярный в наше время, вид ходьбы, и является ли он олимпийской легкоатлетической дисциплиной?

Кстати, эта ходьба пришла к нам из Финляндии: еще в 1900-х годах атлеты летом тренировались со спортивными клюками, тогда это называлось лыжной прогулкой. А в 1966-м молодая учительница физкультуры Ленна Яаскелайнен напомнила детям, как круто ходить с лыжными тростями в обеих руках. При такой нагрузке тело задействует 90% мышц, то есть столько же, сколько при занятиях зимним кросс-кантри. Позднее Яаскелайнен создала специальные упражнения для ходьбы с лыжными палками и рекомендовала их своим коллегам для использования на уроках физкультуры.



Вопрос №8. Неправильно взятый старт, когда кто-либо из участников состязания начал движение раньше поданной команды, в легкой атлетике называется... Как?

Вопрос №9. Соревнования по лёгкой атлетике впервые появились на летних Олимпийских играх-1896 в Афинах и с тех пор включались в программу каждой последующих Игр. Сначала они были только мужскими, но на летних Олимпийских играх 1928 в Амстердаме были введены и женские дисциплины. **А в каком году легкая атлетика была включена в программу зимних Олимпийских игр?**

Вопрос №10. Мировые рекорды в лёгкой атлетике — это наивысшие результаты, показанные атлетом или командой в сравнимых и повторяемых условиях. В списке этих рекордов имён наших соотечественников немало, правда, новые фамилии появляются там нечасто, но тем ценнее нам каждый мировой рекордсмен из России. **А давай вспомним, кому из наших спортсменов принадлежат мировые рекорды в легкой атлетике, которые до сих пор не побиты:**

- а) 2.28,98 в беге на 1000 м (23.08.1996, Брюссель, Бельгия)
- б) 5,06 м в прыжках с шестом (28.08.2009, Цюрих, Швейцария)
- в) 7,52 м в прыжках в длину (11.06.1988, Ленинград, СССР)
- г) 22,63 м в толкании ядра (07.06.1987, Москва, СССР)
- д) 1:26.52,3 в ходьбе на 20 000 м (06.09.2001, Брисбен, Австралия)

Вопрос №11. Почему легкую атлетику называют одним из самых скандальных видов спорта?

Вопрос №12. Эта скульптура была установлена 31 июля 2003 года на Соборной площади в Омске. Создал памятник московский скульптор Вадим Кириллов.

На скульптуре изображен спортсмен, бегущий по дорожке, поднимающейся вверх и превращающейся в финишную ленту, которую он срывает своей грудью. Постамент памятника тоже заслуживает внимания, на нём ежегодно высекаются имена победителей одного из самых заметных в Омске легкоатлетических соревнований. **Как называется эта скульптура и какой дисциплине легкой атлетики она посвящена?**



Вопрос №13. На проходивших в 1936 году берлинских Олимпийских играх случился интересный казус в ходе борьбы за медали прыгунов с шестами. Спортсмены из Японии Сюхэй Нисида и Суэо Оэ настолько не хотели уступать друг другу, что прыгнули на абсолютно одинаковую высоту — 4,25 метра. Это оказался второй результат, и после совещания судьи отдали серебро Нисиде, а его земляку Оэ досталась лишь бронза. Тогда для торжества справедливости спортсмены решили ... **А что именно они сделали?**



Вопрос №14. Эфиопский марафонец Абебе Бикила получил широкую известность благодаря своей победе в олимпийском марафоне 1960 года. Он финишировал за 2 часа 15 минут и 16 секунд. Но не это было главным. Абебе Бикила вошел в историю не только потому, что он стал первым африканцем, который победил в марафонской гонке, но и ... Почему?

Вопрос №15. Американский легкоатлет-бегун Ник Симмондс сказал следующее: «Я люблю легкую атлетику. Это очень ... вид спорта». **Как ты думаешь, каким именно видом спорта Ник считает легкую атлетику?**

Удачи!

ОТВЕТЫ к 4 викторине:

1. б) ≈192 метрам	6. №2	11. Именно легкоатлетов чаще всего улучают в применении допинга.
2. борьба, кулачный бой	7.Скандинавская ходьба (она же северная или нордическая ходьба), она не является олимпийской легкоатлетической дисциплиной	12. «Марафонец», посвящена марафону
3. №2	8.Фальстарт	13. распилили свои награды на половинки, получив уникальные серебряно-бронзовые медали
4.в) толкание ядра	9. Ни в каком, легкая атлетика не включена в программу зимних Олимпийских игр	14. всю дистанцию он преодолел босиком
5. низкий старт	10. а) Светлана Мастеркова б) Елена Исинбаева в) Галина Чистякова г) Наталья Лисовская д) Олимпиада Иванова	5.красивым

ВИКТОРИНА 5. Такой разный лыжный спорт

Лыжный спорт — это совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи. Это один из самых популярных видов во всём мире, включающий в себя различные направления и стили. Некоторые из них входят в программу зимних Олимпийских игр. Весь лыжный спорт можно поделить на 4 большие категории:

- **Северные виды:** лыжные гонки, спортивное ориентирование на лыжах, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье;
- **Альпийские виды, или горнолыжный спорт:** скоростной спуск, гигантский слалом, супергигантский слалом, слалом и др.;
- **Фристайл;**
- **Сноубординг.**

Также существуют виды, включающие в себя элементы лыжного спорта: **биатлон, арчери-биатлон, скитур и др.**

А теперь, внимание, сама викторина

Вопрос №1. У каждого вида лыжного спорта свои правила и свои характеристики. Твоя задача: к каждому определению подобрать название соответствующего вида лыжного спорта:

- а) Зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой из винтовки называется...
- б) Спуск с горы на лыжах по трассе длиной 450-500 м, размеченной воротами, называется ...
- в) Дисциплина лыжного фристайла, состоящая в спуске на горных лыжах по бугристому склону и выполнении прыжков на трамплинах, называется...
- г) Зимний вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из лука, называется ...
- д) Зимний олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде (на одной "большой лыже" (специальной доске), называется ...
- е) Зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок, называется



Вопрос №2. История лыж насчитывает несколько тысячелетий, что подтверждают наскальные рисунки в пещерах Норвегии, сделанные около 7000 лет назад. Самые древние сохранившиеся до нашего времени лыжи (их длина составляет 110 см, а ширина 20 см) сейчас находятся в музее. Как называется этот музей, и где он находится?

Вопрос №3. Средневековые лыжи сильно отличались от современных. Одна лыжа была более длинной — около 3 метров, а другая — короткой, обшитой шкурами животных. Для балансировки использовали одну длинную палку. Как ты думаешь, почему длина тех лыж была разной?

Вопрос №4. Как называются эти способы подъёма в горку на лыжах? Наверняка, они тебе известны с уроков физкультуры, и ты легко ответишь на этот вопрос.

№1

№2

№3

№4



Вопрос №5. Что такое "персыют" в лыжном спорте?

Вопрос №6. Перед тобой 4 утверждения, связанные с зимними олимпийскими видами спорта. Но одно из них - неправильное. Какое?

- а) Лыжные гонки, прыжки с трамплина, лыжное двоеборье включены в программу зимних Олимпийских игр самыми первыми из лыжных видов спорта.
- б) Биатлон попал в программу Олимпийских игр раньше горнолыжного спорта.
- в) Позже всех в программу зимней Олимпиады был включен сноуборд.
- г) Первые олимпийские медали по фристайлу были разыграны на зимней Олимпиаде в Альбервиле в 1992 году.

Вопрос №7. Зимние олимпийские игры проводятся...

- а) 1 раз в 4 года
- б) 1 раз в 2 года
- в) каждый год
- г) по жребию олимпийского комитета

Вопрос №8. Где и когда прошла первая зимняя олимпиада?

в 1916 году в Швейцарии	в 1920 году в Норвегии	в 1924 году во Франции	в 1946 году в Италии
----------------------------	---------------------------	---------------------------	-------------------------

Вопрос №9. Посмотрите на фото. Очень зрелищный вид спорта, не правда ли? Он был одной из трехдисциплин фристайла, наряду с могулом и акробатикой. Но в 2000 году, когда Международная федерация лыжного спорта решила не проводить никаких официальных соревнований по этой дисциплине, он прекратил свое существование. Почему так произошло, в точности никому не известно. **Так как же называлась эта дисциплина фристайла?**



Вопрос №10. "Эх, прокачусь-ка я с ветерком", — так могут смело говорить горнолыжники. Еще какой ветерок получается, если задуматься о скорости. Например, средняя скорость, которую развивает горнолыжник во время спуска — 100 км/час. Но в 2016 году итальянский лыжник Иван Орегоне установил новый мировой скоростной рекорд. И если прежний рекорд составлял 252,632 километров в час, то до какой же скорости разогнался итальянский спортсмен?

Вопрос №11. Однажды в Америке один добрый папа, спасая свою дочь от скучного катания на горных лыжах, слепил ей две лыжи вместе, привязал к ним веревочку и сказал, что это — снёрфер. Дочке очень понравилось, её друзьям — тоже. В 1965 году Шерман Поппен (именно так звали папу) получил патент на своё изобретение и передал право на его производство одной спортивной фирме... **История какого лыжного вида спорта началась именно так?**

Вопрос №12. Вплоть до 2010-х годов к олимпийским соревнованиям по прыжкам на лыжах с трамплина допускались исключительно мужчины. Причем это касалось не только Олимпиад, но и других международных турниров. И когда поступило предложение допустить к олимпийским соревнованиям представительниц прекрасного пола, председатель Международного олимпийского комитета (МОК) Жак Рогге был категорически против, поскольку считал, что эта дисциплина не соответствует требованиям Олимпийских игр.

В 2009 году, когда стало ясно, что женские прыжки на лыжах с трамплина не войдут в программу зимней Олимпиады в Ванкувере-2010, группа элитных спортсменок из Канады, Норвегии, Германии, Словении и США приняла решение обратиться в суд. Спортсменки утверждали, что их дискриминируют по половому признаку. Но только в 2011 году первый Кубок мира по прыжкам с трамплина среди женщин всё-таки состоялся. **А в каком году эту дисциплину, наконец-то, включили в программу Зимней Олимпиады? И где эта Олимпиада проходила?**

Вопрос №13. На фото — известная советская и российская биатлонистка и лыжница, двукратная олимпийская чемпионка по биатлону, олимпийская чемпионка по лыжным гонкам, трёхкратная чемпионка мира по лыжным гонкам, двукратная обладательница Кубка мира по биатлону. Единственная спортсменка в мире — олимпийская чемпионка сразу в двух зимних видах спорта! **Как зовут эту спортсменку?**



Вопрос №14. Знаешь ли ты, что биатлонисты, ставшие чемпионами мира или золотыми медалистами Олимпийских игр в индивидуальной программе и поразившие без промахов все мишени, попадают в особый элитный Клуб, основанный Международным союзом биатлонистов в 1999 году? Вступить в него считается очень престижным для любого биатлониста. **А как называется этот Клуб? И кто из наших, российских биатлонистов туда входит? Назовите хотя бы одного спортсмена и одну спортсменку.**



Вопрос №15. Самые длинные в мире лыжи составляют 534 метра! Это сложно даже представить. И эти лыжи стали участниками мирового рекорда одновременного катания, который принадлежит шведам. В 2008 году они встали и прокатились на этих длиннющих лыжах. **А сколько же человек их было?**

Удачи!

ОТВЕТЫ к 5 викторине:

1. а) биатлон, б) слалом, в) могул, г) ачери-биатлон (ски-ачери), д) сноуборд (сноубординг), е) лыжные гонки	6. б) Не верно. Биатлон с 1960, а горнолыжный — с 1936.	11. Сноуборд
2. Лыжный музей в Осло, Норвегия. Но есть еще и Музей лыж Швеции, одним из экспонатов музея также являются лыжи, считающиеся старейшими из сохранившихся	7.а) 1 раз в 4 года	12. 2014, Зимняя Олимпиада в Сочи
3. Короткой лыжей оттапливались, а на длинной — ехали	8. В 1924 году во Франции проводились первые Зимние Олимпийские Игры, на которых были представлены лыжные виды спорта.	13. Анфиса Резцова
4. 1. Подъем ступающим шагом 2. Подъем полуюлочкой 3. Подъем елочкой 4. Подъем лесенкой	9. Лыжный балет	14. Клуб «Зеро» / Павел Ростовцев, Альбина Ахатова, Сергей Чепиков, Сергей Тарасов, Ольга Ромасько, Виктор Майгуров, Екатерина Юрьева, Евгений Устюгов, Екатерина Юрлова, Александр Логинов
5. Гонка преследования - соревнования из нескольких этапов. Один из этапов лыжники бегут классическим стилем, а другой — коньковым стилем. Положение лыжников на всех этапах определяется по результатам предыдущих этапов	10. ≈254,9 км/ч	15. На них в Швеции в 2008 году умудрилось проехать сразу 1043 лыжника!

ВИКТОРИНА 6. В хоккей играют настоящие мужчины...

*Суровый бой ведёт ледовая дружина:
Мы верим мужеству отчаянных парней.
В хоккей играют настоящие мужчины,
Трус не играет в хоккей!*

Вопрос 1. Эта популярная советская спортивная песня появилась в 1968 году. Первый исполнитель песни — Вадим Мулерман, позднее её исполняли такие советские и российские певцы, как Эдуард Хиль, Лев Барашков, Сергей Мазаев, Виктор Рыбин, группа «Блестящие» и др. **А кто написал слова к этой песне? И кто был автором музыки?**

Вопрос 2. В 1927 году вратарь женской хоккейной команды Королевского университета в Кингстоне Элизабет Грэм (да-да, это была женщина!) вышла на лед в непривычном элементе хоккейной экипировки. Элизабет пошла на такие меры не из-за собственной пугливости или страха перед соперниками, а по настоятельному требованию отца, который только что потратил немалые деньги на починку зубов своей непутевой хоккейной дочери и не желал идти на новые расходы. Дочери пришлось подчиниться, хотя над ней и надсмехались болельщики. **О каком предмете вратарской экипировки идет речь?**

Вопрос 3. Вы только представьте себе, что шайба летит в ворота со скоростью порядка 150 км в час. Получить в лицо удар, пущенный с такой скоростью, удовольствие не только неприятное, но и очень опасное. Но, как это не странно звучит, вратарская маска в хоккее появилась только спустя почти 45 лет после появления самой игры. **Рассмотрите фотографии масок: как вы думаете, какая из них была самой первой?**

№1



№2



№3



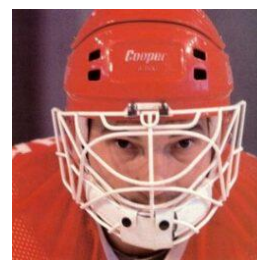
№4



№5



№6



Вопрос 4. Существует теория, что первая шайба для игры в хоккей была квадратной формы, и что этой квадратной шайбе в Канаде есть даже памятник. **А из какого материала изготавливались первые хоккейные шайбы?**

- а) из пластика;
- б) из резины;
- в) из дерева;
- г) из угля.

Вопрос 5. Хоккейный матч обслуживает судейская бригада, состоящая из трёх или четырёх судей. Один или два судьи (в зависимости от регламента турнира) называются главными судьями, два других — линейными судьями. В обязанности главного судьи входит отслеживание нарушений правил, фиксация взятия ворот (голов). Линейные судьи отвечают за отслеживание положений «вне игры», пробросов шайбы, нарушений численного состава, а также проведение вбрасываний шайбы. Кроме судей в поле, на каждом матче присутствует судейская бригада, находящаяся за пределами площадки. В судейскую бригаду входят: судьи за воротами; судья-хронометрист, судья-информатор, судьи на скамейке штрафников и др.). Разных судей различает разная спортивная форма. **Найдите НЕВЕРНЫЕ утверждения:**

а) Главные судьи должны быть одеты в полосатые черно-белые судейские свитера и черные брюки



б) Главные судьи должны быть одеты в черные брюки и судейские свитера, на каждом рукаве свитера в верхней его части должны быть оранжевые или красные повязки шириной 10 см



в) Линейные судьи должны быть одеты в полосатые черно-белые судейские свитера и черные брюки



г) Линейные судьи должны быть одеты в черные брюки и судейские свитера, на каждом рукаве свитера в верхней его части должны быть оранжевые или красные повязки шириной 10 см



д) Судьи за воротами должны быть одеты в судейские полосатые черно-белые свитера и черные брюки



Вопрос 6. Судьи на льду весь поединок не просто размахивают руками — их жесты часто помогают избежать выяснения отношений между игроками, а также лучше ориентироваться на площадке и не сбивать ход матча. Хоккеисты должны хорошо знать судейский язык жестов. Вот несколько примеров этого языка:



Пас рукой

Открытая ладонь в движении от себя



Грубость

Рука со сжатым кулаком, вытянутая в сторону



Тайм-аут (командный тридцатисекундный перерыв)
Обе руки в форме буквы «Т» перед грудью

А что означает этот жест:



Вопрос 7. Что обозначает латинская буква "С" на свитере у этих хоккеистов?



Вопрос 8. Штрафной удар в хоккее назначается тогда, когда совершено нарушение правил против игрока, вышедшего «один на один» против вратаря противника, в результате чего этот игрок был лишён возможности забить гол. **И этот штрафной удар в хоккее называется:**

- а) пенальти;
- б) буллит;
- в) одиннадцатиметровый удар;
- д) пас.

Вопрос 9. Есть в хоккее игроки, которых называют *тафгаи*. Практически всегда они физически очень сильные, крупные и тяжеловесные хоккеисты со специфическим складом характера. И чаще всего это далеко не самые высокооплачиваемые и не самые результативные игроки. **Тогда зачем они нужны на льду? И кто они такие — эти самые тафгаи?**

Вопрос 10. На видео — машина для заливки и восстановления поверхности льда хоккейного катка или ледовой арены. Её ещё принято называть "ледовым комбайном" или "ледозаливочной машиной". **Но у нее есть еще одно довольно удивительное название. Какое?**

Вопрос 11. В Перми существует свой профессиональный хоккейный клуб, выступающий в Высшей хоккейной лиге. Он является старейшим из ныне существующих профессиональных спортивных клубов города. Перед вами эмблема этого клуба. **Что это за клуб?**



Вопрос 12. Какого хоккеиста тренер Анатолий Тарасов, журналисты и болельщики называли "*Есенин русского хоккея, Моцарт на льду, Паганини с клюшкой*"? Этот спортсмен привнес в мужественную и довольно суровую борьбу на ледовой площадке элегантность, изящество, легкость и красоту. Хоккей для него был не просто одним из видов спорта, а искусством. Как в театр «на любимого актера», так и на стадион болельщики ходили ради этого хоккеиста. **О ком идет речь?**

Вопрос 13. Как называется Кубок, вручаемый чемпиону Высшей хоккейной лиги (ВХЛ):

- а) Братина;
- б) Братка;
- в) Брателло;
- г) Балтика.

Подсказка: Название Кубку дал древнерусский сосуд для питья.



Вопрос 14. Кто являлся капитаном сборной России по хоккею с шайбой на Чемпионате мира в 2019 году, который проходил в Словакии? И какое место наша команда заняла в этом турнире?

Вопрос 15. Фрагмент из какого российского полнометражного художественного фильма режиссёра Николая Лебедева изображен на рисунке? Фильм основан на реальных событиях и рассказывает о восхождении к славе советского хоккеиста Валерия Харламова и о первом матче «Суперсерии СССР — Канада» 1972 года.



Удачи!

ОТВЕТЫ к 6 викторине:

1. Песня написана поэтами Сергеем Гребенниковым и Николаем Добронравовым на музыку композитора Александры Пахмутовой	6. Задержка руками	11. Хоккейный клуб «Молот-Прикамье»
2. О хоккейной маске (хотя использована была маска для фехтования)	7. Капитан команды (от англ. captain)	12. Александр Мальцев
3. №4	8. б) буллит	13. а) Братина
4. в) из дерева	9. Тафгаи — это хоккеисты, которые дерутся на льду чаще всего. Их основной задачей является устрашение противника, кулачные единоборства, «выключение» из игры наиболее опасных форвардов команды-соперника и защита самых ценных игроков своей команды.	14. Илья Ковальчук (К), 30 апреля 2019 года назначен капитаном Сборной России по хоккею с шайбой, команда заняла 3 место
5. а), г)	10. Ресурфейсер — машина для заливки и восстановления льда на катках, ледовых аренах;	15. Легенда 17

ВИКТОРИНА 7. Борьба как стиль жизни

Спортивная борьба — довольно распространенный вид спорта. Её цель — схватка, происходящая между двумя людьми, где один побеждает другого. Победа одерживается, если один соперник берет контроль над другим, обездвиживая его.

Вопрос №1. Древняя Греция дала жизнь многим видам спорта, в том числе и борьбе. Борьба была включена в программу Олимпийских игр с 704 года до н.э. Первые правила борьбы учредил древнегреческий атлет Тесеус. Они звучали так: *"Победителем считается тот борец, кто..."* Закончите фразу.

Вопрос №2. Прежде чем приступить к схваткам, древнегреческие атлеты снимали с себя всю одежду, затем обильно натирались оливковым маслом. Цель этой процедуры состояла в том, чтобы сделать все мускулы тела эластичными и гибкими. Затем они обсыпались мелким песком, добывавшимся в особых песчаных ямах или даже специально размельчавшимся для этих целей. **Как вы думаете, зачем они это делали?**



Вопрос №3. В 394 г. олимпийские игры были запрещены, но интерес к соревнованиям не пропадал — молодежь по-прежнему увлекалась различными видами упражнений, и среди них самой распространенной была борьба. Она стала любимым народным развлечением. Схватки проходили на городских площадях и собирали большое количество зрителей. И тогда силачи из народа сделали борьбу своей профессией и стали выступать в бродячих цирках, летних садах и других местах гуляний и увеселений.

Но с конца XVIII и начала XIX веков в Европе (и в первую очередь во Франции) начала формироваться современная классическая борьба. **А когда в Париже были открыты первые атлетические арены, на которых начали выступать борцы-профессионалы?**

Вопрос №4. Сегодня в мире существует множество видов борьбы. Но официальные соревнования по виду спорта «спортивная борьба» проводятся в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта. **Какая из перечисленных ниже спортивных дисциплин НЕ ОТНОСИТСЯ к спортивной борьбе согласно реестру?**

панкратион, вольная борьба, рукопашный бой, греко-римская борьба, грэпплинг

Вопрос №5. У многих народов существует свой национальный вид борьбы. Определите, какая борьба каким народом практикуется:

а) Хапсагай	1) национальная швейцарская борьба
б) Хуреш	2) грузинское национальное единоборство, борьба в одежде
в) Швинген	3) якутское национальное единоборство
г) Гуштингири	4) молдаванское национальное единоборство
д) Сумо	5) азербайджанская национальная борьба
е) Чидаоба	6) тувинская национальная борьба.
ж) Трынтэ	7) национальная таджикская борьба
з) Гюлеш	8) монгольская национальная борьба
и) Барильда	9) японское боевое искусство

Вопрос №6. Наиболее известными разновидностями спортивной борьбы считаются вольная борьба и греко-римская борьба. Если классическая борьба родилась в Древней Греции, то её современный, возрождённый вид — греко-римская борьба — сформировался во Франции. Борьба вошла в программу современных олимпийских игр на первой же олимпиаде в Афинах в 1896 году. А вот вольная борьба зародилась в Англии и впервые была включена в программу летних олимпийских игр только в 1904 году. И хотя она возникла на основе классической (греко-римской), у них есть и отличия. **Назовите, в чём заключается самое главное отличие вольной борьбы от греко-римской?**

Вопрос №7. В чём выступают на соревнованиях борцы?

- а) в борцовках
б) в спортивных комбинезонах
в) в трико
г) в кимоно
д) в шортах и футболках



Вопрос №8. Пловцов любят за их идеальные фигуры, гимнастов — за пластику, велосипедистов — за выносливость. А что можно сказать о спортсменах-борцах? Это люди со стальной волей и жестким характером, при виде которых понимаешь — да, такой мужчина точно сможет постоять за себя и за свою вторую половину. Вот, например, Абдулрашид Садулаев. Российский борец вольного стиля, олимпийский чемпион 2016 года в весовой категории до 86 кг, трёхкратный чемпион мира (в 2014, 2015 и 2018 годах), серебряный призёр чемпионата мира-2017, двукратный чемпион Европы (в 2014 и 2018 годах), чемпион Европы среди спортсменов до 23-х лет, победитель Европейских игр, многократный победитель различных турниров в Европе. Поэтому совсем не зря за свою силу, за могучую волю к победе.

Вопрос №9. А вот ещё один легендарный российский борец, обладавший уникальными физическими данными и негибаемым характером. Настоящий русский богатырь! Один из самых титулованных борцов в истории греко-римского стиля! Его титулы и звания можно перечислять довольно долго. Он был признан лучшим спортсменом года в мире. Два раза был признан лучшим спортсменом России. За всю спортивную карьеру выиграл 888 поединков и потерпел всего лишь 2 поражения. Включён в число 25 лучших атлетов мира XX столетия. Занесен в Книгу рекордов Гиннеса как спортсмен, в течение тринадцати лет не проигравший ни одного боя. Известны случаи, когда соперники отказывались бороться с ним. Однажды, во время первой схватки на Чемпионате мира у него ребро сломалось. Но спортсмен не прекратил поединок и спустя несколько минут после этого поединка был второй поединок, а потом третий. В итоге борец стал Чемпионом мира. Вот что значит железный характер!



Как зовут этого спортсмена?

Вопрос №10. Панкратион — возрождённый древний вид единоборства, который был включен в программу античных Олимпийских игр. Легенды называют создателями панкратиона древнегреческих героев — Тесея и Геракла. Тесей с помощью приёмов панкратиона победил Минотавра, а Геракл - Немейского льва. **А какой знаменитый древнегреческий философ и писатель (он же ученик Сократа и учитель Аристотеля) был чемпионом по панкратиону?**

Вопрос №11. Разумеется, в наши дни изначальные правила панкратиона не сохранились. Сегодня панкратион является смешанным боевым искусством, в нём разрешается использовать все приемы тайского бокса, кикбоксинга, джиу-джитсу, карате, самбо и прочих единоборств. Но риск получения травм значительно минимизирован. Например, используется защитная экипировка, которую надевают спортсмены, выходящие на ринг. **Выберете то, что НЕ ВХОДИТ в эту экипировку:**

- а) шлем
б) капа
в) специальные перчатки, где пальцы открыты
г) кимоно
д) бандаж

Вопрос №12. Найдите НЕВЕРНОЕ утверждение:

- а) Грэпплинг – вид борьбы, в котором очень гармонично сочетаются приёмы и техники, взятые из различных видов единоборств.
- б) Грэпплинг считается европейской модификацией японской борьбы джиу-джитсу.
- в) Грэпплинг не включает в себя нанесение ударов и использование оружия.
- г) Грэпплинг является олимпийским видом спорта.
- д) Грэпплинг даёт возможность борцам, имеющим небольшой вес, за счёт техники не только эффективно противостоять, но и побеждать соперников, имеющих больший вес и рост.

Вопрос №13. Определите, какие виды боевых искусств мира изображены на картинках:

а)		Контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Зародился в Англии в начале XVIII века.
б)		Эта система рукопашного боя была разработана в Израиле. Боец делает акцент на поражении жизненно важных участков тела, тут практикуются тычки пальцами в глаза, удары в пах — как в настоящей уличной драке, только разве что каждое движение здесь осмыслено.
в)		Японское боевое искусство, система защиты и нападения.
г)		Система самообороны без оружия — советский, а с 1947 года международный вид спортивного и боевого единоборства. Разработана русскими специалистами в 1920-30 годах на основе борьбы дзюдо и джиу-джитсу.
д)		Вид единоборств, в котором два борца выявляют сильнейшего на круглой площадке (дохё). Родина этого вида спорта — Япония

Вопрос №14. Как называется биографический драматический художественный фильм российского режиссёра Глеба Орлова, вышедший на экраны в 2014 году и повествующий о жизни легендарного советского борца, неоднократного чемпиона по классической (греко-римской) борьбе среди профессионалов, одного из самых выдающихся профессиональных борцов мира, который за 40 лет выступлений не проиграл ни одного соревнования, чемпионата или турнира?

В главной роли этого фильма снялся Михаил Пореченков. Сюжетно фильм во многом повторяет советскую картину «Борец и клоун» 1958 года.



Вопрос №15. У певца Алексея Хворостяна, участника телешоу "Фабрика звезд – 6" (2006 год), есть песня, которую он написал совместно с композитором В.Дробышем и которая очень подходит к теме нашей сегодняшней викторины:

*Может, не будем сдаваться,
Проще уйти, чем остаться.
Мы же всегда оставались —
Падали, но поднимались!
Припев: За любовь без сомнения
Бьются новые поколения,
Оглянись — и пробьёт твой час,
Ты же не один!*

Закончите песню - допишите её последнее предложение.

Удачи!

ОТВЕТЫ к 7 викторине:

1. первым бросит противника на землю три раза.	6. В вольной борьбе разрешено работать ногами и делать захваты ног соперника руками	11. г) кимоно
2. Тело после этого становилось жестким и шершавым, и тогда особенно трудно было вырваться из рук противника. Кроме того, смесь масла и песка помогала регулировать температуру тела, а также защищать от солнечных лучей	7.а) в борцовках (обувь), в) в трико	12. г) Грэпплинг является олимпийским видом спорта
3. В 40-е гг. XIX века Первые атлетические арены борцов-профессионалов были открыты в 1843 году. В 1848 в Париже появились первые арены, на которых выступали борцы-профессионалы.	8.«Русский танк»	13. а) бокс, б) крав-мага, в) карате, г) самбо, д) сумо
4. рукопашный бой	9. Александр Карелин	14. Поддубный
5. а) Хапсагай - 3) якутская б) Хуреш - 6) тувинская в) Швинген - 1) швейцарская г) Гуштингири - 7) таджикская д) Сумо - 9) японское е) Чидаоба - 2) грузинское ж) Трынтэ -4) молдаванское з) Гюлеш - 5) азербайджанская и) Барильда - 8) монгольская	10. Платон.	15. Ты один из нас!

ВИКТОРИНА 8. Спортивный туризм: отдых, сопровождаемый физическими нагрузками

Вопрос №1. Видов туризма очень много: пешеходный, лыжный, водный, горный, конный, парусный, спелео-, авто-, вело-, мототуризм и др. Также встречается комбинированный туризм — это походы, сочетающие в себе элементы различных видов туризма. **Определите вид туризма по его определению:**

а)	Передвижение по рекам на средствах сплава (судах), основной задачей которого является прохождение водных препятствий, образованных рельефом русла реки и особенностями её течения.
б)	Передвижение по подземным полостям (пещерам, системам пещер, в том числе частично затопленным водой), основной задачей которого является преодоление структурных препятствий, встречающихся в пещерах.
в)	Вид туризма, в котором мотоцикл служит средством передвижения.
г)	Преодоление рельефно-ландшафтных препятствий пешком, часто в районах со сложным рельефом и сложными климатическими условиями.

Современный туризм имеет еще одну разновидность — экстремальный спорт, главная особенность которого заключается в том, что он позволяет испытать острые ощущения и вызвать страх, который иногда просто необходим людям для получения адреналина. Видов экстремального туризма тоже довольно много, и они очень разнообразны. Давайте попробуем в них разобраться.

Вопрос №2. Что такое *роупджампинг*?

- а) прыжки на альпинистских веревках с различных высоких объектов (скал, многоэтажных домов, кранов, мостов, труб, различных вышек)
- б) скоростное перемещение и преодоление препятствий с использованием прыжковых элементов, как правило, в городских условиях
- в) прыжки и бег
- г) прыжки с парашютом с высоких объектов
- д) перемещение с помощью специального костюма-крыло, конструкция которого позволяет набегавшим потоком воздуха наполнять крылья между ногами, руками и телом пилота, создавая тем самым аэродинамический профиль

Вопрос №3. К наземным видам экстремального туризма относится:

- а) вингсьют
- б) джампинг
- в) гонки на драгстерах
- д) групповая акробатика

Вопрос №4. К водным видам экстремального туризма относится:

- а) гелискиинг
- б) рафтинг
- в) фристайл
- г) драйтуллинг

Вопрос №5. К воздушным видам экстремального туризма относится:

- а) каякинг
- б) кайонинг
- в) сноркелинг
- г) дельтапланеризм

Вопрос №6. К городским видам экстремальных увлечений относится:

- а) паркур
- б) фрирайд
- в) маунтинбординг
- г) болдеринг

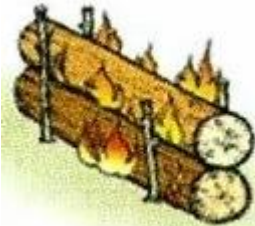
Вопрос №7. Впервые термин "туризм" упоминается во времена правления одного российского императора, который пребывая в Германии, решил взобраться на гору Броккен для того, чтобы просто посмотреть, что там наверху. И то, что император увидел на горе, и то, что почувствовал после того, как покорил её, он рассказал, вернувшись в Россию, всему своему двору. После этого он начал активно поощрять своих подданных к туризму, хотя в те времена туризм ещё не был особо интересен людям. **Как звали того российского императора?**

Вопрос №8. Из предложенного списка разделите походное снаряжение на «личное», «групповое» (примечание: личное снаряжение — это все то, что необходимо лично каждому туристу, а групповое снаряжение используется всей группой):

Солнцезащитные очки, палатка, рюкзак, спальный мешок, коврик пенополиуретановый, спички в непромокаемой упаковке, котел, дождевик, веревка, сменное белье, фонарь электрический, сухое горючее, ботинки, тарелка, пила, карта, туалетные принадлежности, тент, куртка, фотоаппаратура, губка для посуды.

личное снаряжение	групповое снаряжение

Вопрос №9. Начинающие туристы редко думают о том, какой костёр лучше развести в той или иной ситуации. Они просто выстраивают самую простую конструкцию и поджигают ей. Но опытные путешественники знают все разновидности и назначения костров, поскольку одни подойдут для обогрева большой группы, другие — одиночкам, а третьи хороши для приготовления пищи или сушки вымокшей от дождя одежды. **Ваша задача распознать изображенные на картинке костры и сопоставить с их названиями:**

 а)	"Шалаш". Этот тип костра не даст возможности согреться, однако, подходит для готовки или сушки вещей. Высокое пламя, образованное от этого вида костра, освещает весь лагерь. Единственный минус — для поддержания требуется большое количество поленьев.
 б)	"Нодья". Подойдут для туристов в холодные дни. Он горит всю ночь, а для его поддержания не потребуется подкладывать дрова.
 в)	"Звезда". Если туристическая группа ограничена в дровах, то этот вариант поможет обеспечить всех теплом и светом на довольно долгое время.
 г)	"Колодец". Этот костер не такой яркий как «шалаш». Его пламя низкое, широкое. Жар внутри распределяется равномерно, что подходит для готовки или сушки вещей.

Вопрос №10. Рассмотрите внимательно картинку и затем ответьте на вопросы:



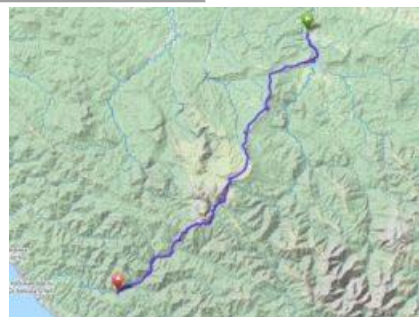
- Сколько туристов живет в этом лагере?
- Когда они сюда приехали: сегодня или несколько дней назад?
- На чем они сюда приехали?
- Далеко ли от лагеря до ближайшего селения?
- Откуда дует ветер: с севера или с юга?

Вопрос №11. Спортивный туризм не является олимпийским видом спорта, до 2019 года он состоял из двух групп спортивных дисциплин: а) группа дисциплин **«маршрут»**, соревнования по которым состоят в прохождении спортивных туристских маршрутов с преодолением категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.); б) группа дисциплин **«дистанция»**, соревнования по которым состоят в преодолении дистанций, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. А с 2019 года к спортивному туризму относится также дисциплина **«северная ходьба»**. Распределите все фотографии по дисциплинам:

а) дисциплина "маршрут"	б) дисциплина "дистанция"	в) дисциплина "северная ходьба"
№1 	№2 	№3
№5 	№6 	№7
№9 	№10 	№11
		№4 №8 №12

Вопрос №12. Организация и проведение спортивных путешествий (категорийных походов) подчиняются Правилам, которые утверждены Туристско-спортивным союзом России. В этих Правилах собран опыт многих поколений путешественников. Поэтому при их выполнении гарантируется достигнутый в спортивном туризме уровень безопасности. Контролирует это МКК — общественный орган туристско-спортивных организаций, осуществляющий экспертное оценивание туристского похода на этапе планирования и подведения результатов (зачёта туристского опыта) прохождения туристского маршрута. **А как расшифровывается МКК?**

Вопрос №13. На карте отмечен один из самых старых, массовых и популярных в Советском Союзе туристских маршрутов, продолжительностью около 20 дней. Действовал он уже в середине 1930-х годов прошлого века. Начало движения — у базы «Горная» в Адыгее, окончание — в Дагомысе. Этот маршрут уникален тем, что проходит через все климатические зоны. **Как назывался этот туристский маршрут?**



Вопрос №14. В начале 1959 года на севере Свердловской области погибла в полном составе (единственный выживший участник похода, Юрий Юдин, сошёл с маршрута по болезни) группа из девяти туристов, совершавшая лыжный поход по Северному Уралу. По результатам официального расследования происшествие было признано несчастным случаем, вызванным стихийной силой. Однако из-за отсутствия точных сведений об обстоятельствах гибели группы журналистами и исследователями-энтузиастами было создано множество альтернативных версий причин происшествия. В память о погибшей тургруппе и ее руководителе расположенный неподалёку перевал получил название... **Какое?**

Вопрос №15. Этот человек широко известен в туристских кругах. Он не только поэт, писатель и журналист, киносценарист, кинодокументалист, драматург и художник, он еще и автор более 300 песен, среди которых множество туристских. Его песни пели, поют и будут петь еще долгие годы туристы самых разных возрастов. Также он известен также своими ролями в кино, например, в 1973 году он снялся в телефильме "Семнадцать мгновений весны" в роли Мартина Бормана. **Назовите имя этого человека.**



Удачи!

ОТВЕТЫ к 8 викторине:

1. а) водный, б) спелео, в) мотоциклетный, г) пешеходный	6. а) паркур	11. а) дисциплина «маршрут» -1,3,4,8,11, б) дисциплина «дистанция»- 2,5,7,10,12, в) дисциплина «северная ходьба» - 6,9
2. а) прыжки на альпинистских веревках с различных высоких объектов (скал, многоэтажных домов, кранов, мостов, труб, различных вышек)	7.Петр Первый	12. МКК - маршрутно-квалификационная комиссия
3. в) гонки на драгстерах	8.личное - Солнцезащитные очки, рюкзак, спальный мешок, коврик пенополиуретановый, дождевик, сменное белье, ботинки, тарелка, туалетные принадлежности, куртка, групповое - палатка, котел, веревка,	13. Легендарная Тридцатка, Всесоюзный туристский маршрут № 30

	пила, карта, тент, губка для посуды !!!и к ЛИЧНОМУ и к ГРУППОВОМУ можно отнести спички в непромокаемой упаковке и сухое горючее (они могут быть как для общего пользования, а так и для личного при различных обстоятельствах, когда турист отстал от группы или потерялся, или когда групповое оборудование пришло в негодность (намокло или утеряно), фонарь электрический (если налобный - личное, если не налобный, большой - групповое), фотоаппаратуру (мало кто отдаст свой фотоаппарат в чужие руки, но фотографии, как память о походе, всё равно общие!), палатку (если одноместная - то личное, если 2-х и более местная - то групповое	
4.б) рафтинг	9. а) нодья, б)колодец, в) шалаш, г) звезда	14. «перевал Дятлова»
5.г) дельтапланеризм	10. а) 4 туриста. 4 ложки и тарелки, список на дереве из 4 человек.б) несколько дней назад — т.к. на палатке уже паутинав) приплыли на лодке — возле дерева стоят весла.г) недалеко — на картинке видно курицу и козу, а они не могли уйти далеко от деревнид) с юга. На палатке виден флажок, который указывает направление ветра. Если посмотреть на сосны, то с северной стороны у них ветки короче. Значит ветер дует с юга.	15. Юрий Иосифович Визбор

Викторина №9. История Олимпийских игр

Олимпийские игры, Игры Олимпиады — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования современности, которые проводятся каждые четыре года. Традиция, появившаяся в древней Греции, обрела своё второе дыхание в конце XIX века.

Вопрос №1. Назовите самое известное место Греции, прославившее свою страну на века. Этот город с многовековой историей и культурой — один из самых древних во всём мире. Именно здесь больше 2500 тысяч лет назад возникли и начали проводиться Олимпийские Игры. И именно здесь в настоящее время зажигают олимпийский огонь за несколько месяцев до открытия игр (одиннадцать женщин, изображающие жриц, проводят церемонию, в ходе которой верховная жрица зажигает огонь с помощью параболического зеркала, фокусирующего лучи Солнца). Сегодня руины этого города входят во всемирное наследие ЮНЕСКО.

Вопрос №2. *Экехейрия* — в переводе с греческого слово означает "*снятие оружия*". Это понятие появилось в VIII веке до нашей эры и самым тесным образом было связано с традицией Олимпийских игр. Экехейрия возвещалась герольдами по всей Греции и обещала всем лицам, отправлявшимся для участия в каких-либо празднествах, полную безопасность. **А как другими словами назвать экехейрию? И что она означала?**

Вопрос №3. Нарушалась ли когда-либо экехейрия в Древней Греции, или это правило было нерушимым?

Вопрос №4. Каждый знает, что на Олимпийские игры в Древней Греции женщины не допускались. Это факт достоверный. Но в древнегреческих играх был один вид состязаний, олимпийским чемпионом в котором могла стать женщина. **В каком виде состязаний древнегреческих олимпиад победителем могла быть объявлена женщина?**

Вопрос №5. Видное место в греческих мифах занимает покровитель олимпиад златокудрый сын Зевса бог Аполлон. Утверждается, что он был участником Олимпийских игр, во время которых сумел победить Гермеса и Ареса. **А в каком виде спорта он состязался с Гермесом и в каком — с Аресом?**



Вопрос №6. Однажды один римский император, известный своей жестокостью и деспотизмом, пожелал лично участвовать в олимпийских играх и приказал провести отдельную гонку на колесницах, чтобы показать всему миру на сколько он идеален. Он велел запрячь в свою колесницу десять лошадей, в то время как остальным участникам разрешалось воспользоваться колесницами, запряженными только парой лошадей.

Дальше история расходится. По одной из версий, император для перестраховки и дабы обезопасить себя от случайностей запретил выставлять против себя соперников. По другой версии - никто из атлетов не решился составить ему конкуренцию, поскольку боялись рисковать жизнью. Поэтому он в гордом одиночестве, под вопли толпы, проехал несколько кругов на колеснице, но закончить гонку так и не смог, потому что... был безобразно пьян. В конце концов он выпал из колесницы и сошел с дистанции. Рабы подхватили храпящего императора, едва не упавшего под колеса экипажа, и

отнесли отсыпаться.

Но по итогам гонок победителем (опять же из-за страха быть казненными) объявили и увенчали олимпийским лавровым венком именно его. **Как звали этого императора?**

Вопрос №7. В 1766 году в результате археологических раскопок в Олимпии были обнаружены спортивные и храмовые сооружения. В 1875 году археологические исследования и раскопки продолжились под немецким руководством. Французский барон Пьер де Кубертен сказал тогда: *«Германия раскопала то, что осталось от древней Олимпии. Почему Франция не может восстановить старое величие?»*. И эта идея увлекла его настолько, что в 1896 году были организованы и проведены первые I (летние) Олимпийские игры современности. В соревнованиях принял участие 241 спортсмен из 14 стран, причём женщины не допускались. Всего было разыграно 43 комплекта медалей в 9 видах спорта. **А в какой стране прошли эти игры?**

Вопрос №8. Переведите на русский язык латинскую фразу «Citius, Altius, Fortius». Что она означает?

Вопрос №9. Величественная «Ода спорту», написанная самим Пьером де Кубертенем, завоевала 1912 году золотую Олимпийскую медаль на конкурсе искусств на V Олимпиаде в Стокгольме. Ода состоит из 9 глав, каждая из которых начинается с яркой фразы-девиза. Например, первая глава начинается так: *«О спорт, ты — наслаждение!»*, третья — *«О спорт! Ты — справедливость!»*. **А как звучит начало последней, девятой главы?** Слова эти давно стали крылатыми во всём мире.

Вопрос №10. На эмблемах Олимпийских игр год обычно обозначается римскими цифрами, например, V летние Олимпийские игры в Стокгольме или XV летние Олимпийские игры в Хельсинки. **А чем отличаются VI, XII и XIII Олимпиады от всех остальных Олимпийских игр?**

Вопрос №11. Олимпийский флаг представляет собой белое шёлковое полотнище с вышитыми на нём кольцами голубого, чёрного, красного, жёлтого и зелёного цветов. Считается, что значение олимпийских колец по цветам соответствует континентам, жители которых принимали участия в Олимпийских играх: **синее** – Европе, **чёрное** – Африке, **красное** – Америке, **жёлтое** – Азии, **зелёное** – Австралии. **А в какой из этих частей света Олимпийские игры ни разу не проводились?**

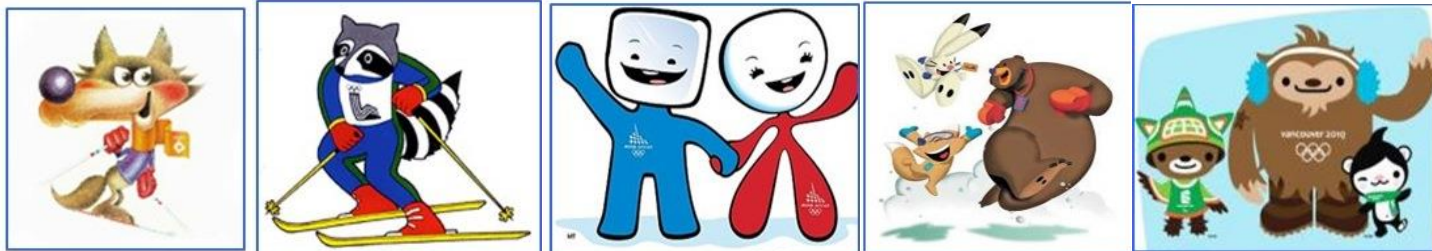
Вопрос №12. Перед вами пять официальных логотипов летних Олимпийских игр. Назовите город и дату проведения этих Олимпийских игр?

а)	б)	в)	г)	д)
				

Вопрос №13. Какой персонаж мультфильма стал талисманом сборной России на Олимпиаде-2004 в Афинах?

Карлсон	Чебурашка	Кот Матроскин	Незнайка
			

Вопрос №14. Что объединяет все эти персонажи?



Вопрос №15. Где и когда прошли XXXII летние Олимпийские игры?

Удачи!

ОТВЕТЫ к 9 викторине:

1. Олимпия	6. Нерон	11. В Африке
2. Олимпийское перемирие, в это время нельзя было вести войны	7. с 25 марта (6 апреля) по 3 (15) апреля 1896 года в Афинах, Греция	12. а) Москва 1980, б) Сеул 1988, в) Барселона 1992, г) Сидней 2000, д) Лондон 2012
3. Нарушалась. В 36 г. до н. э. аркадийцы захватили Олимпию. Греки, разгневавшись, надолго запретили им участвовать в Играх	8. Олимпийский девиз «быстрее, выше, сильнее!»	13. Чебурашка
4. В Олимпийских играх женщины участвовать не могли из-за принципа олимпийской наготы. Но в гонках колесниц победителем объявлялся не ведущий колесницу, а хозяин коней, которым могла быть и женщина.	9. «О спорт! Ты — мир!»	14. Они все символы Зимних олимпийских игр
5. В беге – с Гермесом и в кулачном бою – с Аресом	10. Они вообще не проводились из-за мировых войн – 1916, 1940, 1944 гг	15. Должны были пройти в 2020 году в Японии, но решением Международного олимпийского комитета в связи с пандемией COVID-19 были перенесены на 2021 год. В итоге прошли с 23 июля по 8 августа 2021 года в г. Токио, Япония.

ВИКТОРИНА 10. Спорт и здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Вопрос №1. Как понятие "здоровье" определяется в уставе ВОЗ (Всемирной ассоциации здравоохранения)? Выберите правильный ответ.

- а) Здоровье — это отсутствие у человека причин и побудительных мотивов для болезней.
- б) Здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.
- в) Здоровье — это постоянное наличие энергии, необходимой, чтобы обеспечивать гармоничное функционирование организма.
- г) Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
- д) Здоровье — это основа благополучия человека; здоровье позволяет раскрыться всем его физическим и духовным возможностям.

Вопрос №2. Здоровье человека самым тесным образом связано с его образом жизни. Выбери то, что относится к ЗОЖ (здоровому образу жизни):

а) физическая активность	б) стресс	в) употребление алкоголя	г) правильное питание	д) табакокурение
е) отрегулированный режим сна	ж) употребление наркотических средств	з) прогулки на свежем воздухе	и) бесконтрольное употребление лекарств	к) регулярные занятия спортом
л) полноценный отдых	м) переедание	н) тяжелый физический труд	о) сидячая работа	п) закаливание

Вопрос №3. Пифагор, как вы знаете, является древнегреческим философом, математиком и мистиком, создателем религиозно-философской школы. Именно ему приписывают создание письменного сочинения под названием "Золотые стихи" — это сборник нравственных поучений, заповедей древних времен, состоящий из 71 строки. В емкой форме в них изложены основы правильного образа жизни. Вот, например, в одной из этих заповедей рассуждается о том, как оставаться на долгие годы

здоровым:
*Должно оставить беспечность, коль дело пойдёт о здоровье.
Меру важно во всём соблюдать — в еде и напитках,
И в _____, и мера есть то, что не в тягость.*

Ваша задача — вставить вместо пропуска недостающие слова и восстановить заповедь.



Вопрос №4. Закаливание — это комплекс специальных тренировок, направленных на общее укрепление организма. Не зря же говорят в народе: «Закалишься — от болезни отстранишься», «Закаляй свое тело с пользой для дела», «Смолоду закалишься — на весь век сгодишься». **А что относится к закаливанию? Выберите все правильные ответы.**

- а) хождение босиком
- б) воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе
- в) закаливание солнцем
- г) порция мороженого
- д) обливание холодной водой
- е) контрастный душ
- ж) наложение холодного компресса
- з) сон при открытой форточке

Вопрос №5. Что происходит с физическими возможностями человека, который употребляет наркотики?

- 1) Они повышаются.
- 2) Они не меняются.
- 3) Они понижаются.

Вопрос №6. В обществе сложился устойчивый стереотип, что алкоголь в малых дозах полезен. Последнее время это убеждение переключалось также и в спортивную среду. Давайте постараемся разобраться в этом вопросе подробнее. **Вам предлагаются 3 самых распространенных мифа про алкоголь и спорт, которые гуляют по спортзалам, а вы должны ответить: да, согласен или нет, не согласен.**

Миф 1. Алкоголь помогает расслабиться после физических нагрузок.

Миф 2. Алкоголь помогает расти мышечной массе.

Миф 3. Алкоголь способствует набору калорий и, следовательно, мешает похудению.

Вопрос №7. В каком году появился первый запрет на курение спортсменов в СССР? Именно тогда коллегия Комитета по физической культуре и спорту при Совете министров СССР приняла постановление «О мерах по усилению борьбы с курением среди физкультурников, спортсменов, тренеров, преподавателей и физкультурных работников», в котором подчеркивается, что курение несовместимо со спортом. Тогда же был введен запрет на курение во Дворцах спорта, манежах, залах, бассейнах и стрелковых тирах.

Вопрос №8. В 1948 году врач Сток-Мандевильского реабилитационного госпиталя Людвиг Гуттман собрал британских ветеранов, вернувшихся после Второй Мировой войны с поражением спинного мозга, для участия в спортивных соревнованиях. Он хотел использовать спорт для улучшения качества жизни этих инвалидов-колясочников. Впоследствии Сток-Мандевильские игры стали проводиться ежегодно. В 1952 году на эти соревнования приехала голландская команда спортсменов-колясочников, и тогда Игры получили статус международных. В 1960 году в Риме соревновались уже 400 спортсменов на колясках из 23 стран. **Как эти Игры называются в наше время?**

Вопрос №9. Как называется спортивная командная игра, в которую играют спортсмены с инвалидностью нижней части тела? Для этой игры были созданы специальные сани, с двумя полозьями, и шайба может проскальзывать под ними. Команды состоят из шести игроков (вместе с вратарем), играют три периода по 15 минут каждый. Только клюшка у них не одна, а две: одной спортсмен отталкивается, а второй ведёт шайбу.



Вопрос №10. Что такое допинг в современном спорте?

- а) Допинг — это нарушение антидопинговых правил, к которым относятся: наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена, отказ от сдачи пробы, подмена пробы, распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции и др.
 - б) Допинг — это биологически активная добавка к пище, не зарегистрированная на территории Российской Федерации.
 - с) Так как само слово «*допинг*» происходит от слова Dope, что в переводе с английского означает «*давать наркотики*», значит «допинг» — это наркотические вещества, способные улучшить спортивные результаты.
-

Вопрос №11. Сколько раз в течение года спортсмен может быть протестирован на допинг?

- а) Один раз в год
- б) Раз в полугодие
- в) Не более одного раза в месяц, но только на соревнованиях
- г) Неограниченное количество раз в любом месте в любое время: на соревнованиях, на сборах, дома или в любом другом месте.

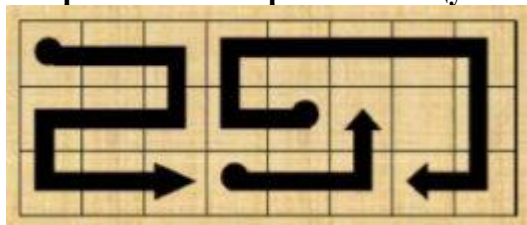
Вопрос №12. В Древней Греции, оказывается, тоже существовала проблема допинга. Были и свои виды средств, улучшающих спортивные результаты. Например, считалось, что перед состязаниями нужно съесть несколько килограммов мяса, в том числе и сырого, и запить все это значительным количеством вина. Также было популярно употреблять различные галлюциногены для удачи и даже сильнодействующий яд стрихнин для стимуляции, но в малых количествах. На скачках в Древнем Риме допинг употребляли даже лошади, считалось, что сладкая вода с медом увеличивает их выносливость. А было и еще одно растение - одно из самых сильнодействующих средств того времени. Атлеты употребляли его непосредственно перед началом соревнований. **Но!** Это средство имело довольно резкий запах, и его трудно было чем-либо заглушить. И поэтому судьи на Олимпиадах весьма легко могли проверить, честно выступает атлет или же нет. **Назовите растение, которое древнегреческие атлеты употребляли в качестве допинга?**

Вопрос №13. Для спорта и здорового образа жизни нет возрастных границ. Любителям марафона хорошо известно имя индийского бегуна Фауджа Сингха. Он родился 1 апреля 1911 года, и в этом году ему исполнилось 109 лет! На сегодняшний день он является старейшим в мире марафонцем. В 2003 году, когда ему было 92 года, он установил мировой рекорд на марафонской дистанции в его возрастной категории — 5 часов 40 минут! А когда исполнилось ровно 100, он стал обладателем мирового рекорда со временем 8 часов 25 минут! В свои 100 лет этот индеец обгонял на марафоне своих внуков, правнуков и ... их детей!

На расспросы журналистов о тренировках, питании и секретах Фауджа Сингх дает всегда один и тот же ответ: "Весь секрет — в тюрбане. Я пробовал бегать без него — ничего не вышло". **Именно поэтому в мире спорта он получил прозвище. Какое?**

И закончим мы викторину на веселой «головоломной» ноте:

Вопрос №14. Собери пословицу.



Подсказка: Проследи за стрелками три раза,
Собирая буквы по одной,
И тогда известная всем фраза
Явится сама перед тобой.

в	з	д	о	р	о	в	ы
о	р	о	д	з	е	х	й
в	о	м	т	е	л	у	д

Вопрос №15. Отгадай 5 ребусов, связанные с темой викторины:



Удачи!

ОТВЕТЫ к 10 викторине:

1. г) Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.	6. Миф 1. Нет. После тренировки начинается процесс восстановления мышечных тканей, и воздействие алкоголя только осложняет этот процесс. Таким образом, выпитое вечером после тренировки, скажется не только на результатах этой тренировки, но и на показателях последующих занятий. Миф 2. Нет. Когда спортсмен употребляет алкоголь, организм вместо того, чтобы восстанавливать мышечную ткань после тренировки – бросает все свои ресурсы на восстановление от алкоголя. Результат – мышцы не растут, теряют форму, восстановительная способность страдает. Миф 3. Да. Алкоголь тормозит процессы в организме. Сложнее усваиваются витамины и питательные вещества. Так же он влияет на процессы метаболизма, и организму тяжелее дается синтез калорий. Как бы вы не пытались «сгонять массу», если вы употребляете алкоголь – это все пойдет насмарку. И вы поневоле набираете вес	11.г) Неограниченное количество раз в любом месте в любое время: на соревнованиях, на сборах, дома или в любом другом месте
2. а) физическая активность, г) правильное питание, е) отрегулированный режим сна, з) прогулки на свежем воздухе, к) регулярные занятия спортом, л) полноценный отдых, п) закаливание	7.в 1977 году	12.чеснок
3. упражненьях для тела	8.Паралимпийские игры	13. торнадо или ураган в тюрбане
4.а) хождение босиком, б) воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе, в) закаливание солнцем, д) обливание холодной водой, е) контрастный душ, з) сон при открытой форточке	9.Следж-хоккей	14. В здоровом теле – здоровый дух
5.3) Они понижаются	10. а) Допинг — это нарушений антидопинговых правил, к которым относятся: наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена, отказ от сдачи пробы, подмена пробы, распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции и др.	15.гигиена, питание, закаливание, зарядка, здоровье

ОБРАЗЕЦ ИТОГОВОГО ПРОТОКОЛА

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ОНЛАЙН-ВИКТОРИНЫ

[illegible]