**«Физическая культура» 9-11 классы Задания в закрытой форме**

***1. Великий математик, который был чемпионом античных Олимпийских игр в кулачном бою:***

а) Евклид

б) Ньютон

в) Пифагор

г) Сократ

***2. На открытии современных Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны-организатора, но по традиции впереди всегда шествует команда одной и той же страны:***

а) Англии

б) Греции

в) Франции

г) США

***3. Игры XXXII Олимпиады в 2020 году состоятся:***

а) в Мадриде, Испания

б) в Стамбуле, Турция

в) в Токио, Япония

г) в Париже, Франция

***4. В программе Олимпийских игр по легкой атлетике разыгрываются:***

а) 24 комплекта медалей

б) 36 комплектов медалей

в) 45 комплектов медалей

г) 47 комплектов медалей

***5. Зимние Олимпийские игры в 2022 году пройдут:***

а) в Анси (Франция)

б) в Мюнхене (Германия)

в) в Пекине (Китай)

г) в Пхенчхане (Республика Корея)

***6. Длина дистанции в биатлоне в масс старте у мужчин составляет:***

а) 10 км

б) 12,5 км

в) 15 км

г) 20 км

***7. В программу Олимпийских игр 2020 года вновь вошли:***

а) бейсбол

б) каратэ

в) серфинг

г) скалолазание

*(Отметьте все варианты)*

***8. В программе зимних Олимпийских игр по лыжным гонкам разыгрываются:***

а) 6 комплектов медалей

б) 10 комплектов медалей

в) 12 комплектов медалей

г) 14 комплектов медалей

***9. Уроженка Татарстана Данилова Ольга стала трехкратной Олимпийской чемпионкой:***

а) по легкой атлетике

б) по лыжным гонкам

в) по биатлону

г) по стрельбе из лука

***10. Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения золотого, серебряного и бронзового знаков отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» в возрастной группе 16-17 лет (V ступень) составляет соответственно:***

а) 6-5-4

б) 7-6-5

в) 8-7-6

г) 9-8-7

***11. Один из видов спортивной гимнастики, включающий в себя кувырки, перекаты, перевороты, сальто и упражнения на равновесие называется:***

а) акробатика

б) вольные упражнения

в) ритмическая гимнастика

г)опорные прыжки

***12. В легкой атлетике основными способами прыжка в высоту с разбега являются:***

а) перекат

б) перекидной

в) ножницы

г) фосбери-флоп

*(Отметьте все варианты)*

***13. Выполнение силовых упражнений с умеренным отягощением (50 - 60% от максимального веса) и предельным количеством повторений способствует:***

а) увеличению абсолютной силы

б) росту мышечной массы

в) увеличению относительной силы

г) росту взрывной силы

*(Отметьте все варианты)*

***14. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является:***

а) аденозинмонофосфорная кислота

б) аденозиндифосфорная кислота

в) аденозинтрифосфорная кислота

г) молочная кислота

***15. Упражнения на координацию целесообразно выполнять:***

а) в подготовительной части урока

б) в начале основной части урока

в) в середине основной части урока

г) в заключительной части урока

***16. Легкую атлетику называют «королевой спорта» потому, что:***

а) легкоатлетическая программа самая представительная на Олимпийских играх

б) бег, прыжки, метания являются неотъемлемой частью тренировки спортсменов во всех видах спорта

в) с помощью средств легкой атлетики можно развивать большинство физических качеств

г) легкая атлетика самый доступный вид спорта

***17. Регулярное выполнение комплексов упражнений, составляющих содержание утренней гигиенической гимнастики, способствует:***

а) повышению силы и выносливости

б) развитию физических качеств

в) формированию волевых качеств

г) обучению двигательным действиям

***18. Изометрические упражнения применяются для совершенствования:***

а) общей выносливости

б) скоростных способностей

в) скоростно-силовых способностей

г) силовых способностей

***19. В гимнастике положение гимнаста на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, называется:***

а) захват

б) упор

в) группировка

г) вис

***20. Физическое качество, которое совершенствуется при длительном беге в медленном темпе называется:***

а) сила

б) быстрота

в) общая выносливость

г) специальная выносливость

***21. Кинематическими характеристиками движений являются:***

а) скорость

б) темп

в) амплитуда

г) сила тяги

*(Отметьте все варианты)*

***22. Для заключительной части урока физической культуры характерны:***

1) упражнения на выносливость; 2) дыхательные упражнения; 3) силовые упражнения; 4) скоростные упражнения; 5) упражнения на гибкость; 6) упражнения на внимание

а) 1, 5

б) 2, 4

в) 3, 5

г) 2, 6

**Задания в открытой форме**

**23.** К физическим качествам, определяющим уровень развития двигательных способностей человека, относятся: сила …, гибкость, выносливость и …

**24.** Баскетбол – командная спортивная игра с мячом на площадке размерами … и командами по … игроков

**25.** В гимнастике прыжок со снаряда называется – …

**26.** Качественной характеристикой физической нагрузки является – …

**27.** Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, называется – …

**Задания на установление соответствия**

**28.** Установите соответствие между видами спорта и регламентом игры

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды спорта** | **Регламент** |
| 1. Баскетбол | а) сет |
| 2. Волейбол | б) тайм |
| 3. Керлинг | в) партия |
| 4. Теннис | г) четверть (период) |
| 5. Футбол | д) энд |
| 6. Хоккей | е) период |

**29.** Установите соответствие между именами татарстанских спортсменов, завоевавших золотые медали на Олимпийских играх, и видами спорта, в которых они завоевали:

|  |  |
| --- | --- |
| **Фамилия, имя спортсмена** | **Вид спорта** |
| 1. Курынов Александр | а) лыжные гонки |
| 2. Сафин Ринат | б) легкая атлетика |
| 3. Шубина Людмила | в) биатлон |
| 4. Нурутдинова Лилия | г) тяжелая атлетика |
| 5. Гилязова Наиля | д) гандбол |
| 6. Симашев Федор | е) фехтование |

**Задание на перечисление**

**30.** Перечислите способы прыжка в длину с разбега:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_