

**Контрольно-измерительные материалы
для проведения промежуточной аттестации
по учебному предмету «Физическая культура»
для 10 класса**

(демонстрационный вариант)

1. Под физической культурой понимается...

- А) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- Б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- В) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека

2. Физическими упражнениями называются...

- А) двигательные действия, с помощью которых развивают и укрепляют здоровье
- Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
- В) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

3. Здоровье человека, прежде всего, зависит от...

- А) образа жизни
- Б) наследственности
- В) от состояния окружающей среды

4. К основным физическим качествам относятся ...

- А) скорость
- Б) быстрота
- В) подтягивание
- Г) отжимание

5. Гипоксия – это недостаток...

- А) витаминов
- Б) движений
- В) питания
- Г) кислорода

6. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

- А) затылком, ягодицами, пятками
- Б) лопатками, ягодицами, пятками
- В) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

7. Формирование человеческого организма заканчивается к...

- А) 14-15 годам
- Б) 17-18 годам
- В) 19-20 годам
- Г) 22-25 годам

8. Что такое ловкость?

- А) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменениями условий
- Б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени
- В) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости уровня развития двигательных качеств человека

9. Как называется переизбыток запасов витаминов в организме человека?

- А) авитаминоз
- Б) гипервитаминоз
- В) переутомление

10. Какие виды спорта входят в лёгкую атлетику?

- А) эстафетный бег
- Б) художественная гимнастика
- В) метание диска
- Г) биатлон
- Д) прыжки в длину
- Е) упражнения на бревне
- Ж) прыжки в высоту
- З) спортивная ходьба

11. Назовите нарушения в игре баскетбол?

- А) передача
- Б) три секунды
- В) аут
- Г) пронос мяча
- Д) пробежка
- Е) бросок
- Ж) двойное ведение
- З) штанга

12. Какие виды спорта входят в Зимние Олимпийские игры?

- А) фигурное катание
- Б) художественная гимнастика
- В) метание диска
- Г) биатлон
- Д) хоккей с шайбой
- Е) скелетон
- Ж) прыжки в высоту
- З) кёрлинг