

**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