**Промежуточная аттестация по физической культуре (10 класс)**

**Ученика 10 «\_\_\_\_» класса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1. Быстрота — это:**

***а —******способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени****;*

б — способность человека быстро набирать скорость;

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

**2. Под гибкостью как физическим качеством понимается:**

а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

***в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;***

г — эластичность мышц и связок.

**3. Сила — это:**

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

***в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.***

**4. Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

а — комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

***б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;***

в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г — способность сохранять заданные параметры работы.

**5. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

***а — величиной их воздействия на организм;***

б — напряжением определенных мышечных групп;

в — временем и количеством повторений двигательных действий;

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

**6. Активный отдых — это:**

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

***б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;***

в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

**7. Бег на дальние дистанции относится к:**

***а — легкой атлетике;***

б — спортивным играм;

в — спринту;

г — бобслею.

**8. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:**

а — Осло;

б — Саппоро;

в — Сочи;

***г — Ванкувере***.

**9. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:**

***а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;***

б — генетикой и наследственностью человека;

в — влиянием социальных и экологических факторов;

г — двигательной активностью человека.

**10. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:**

а — для мышц ног;

***б — типа потягивания;***

в — махового характера;

г — для мышц шеи.

**11. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:**

а — через рот и нос попеременно;

б — через рот и нос одновременно;

***в — только через рот;***

г — только через нос.

**12. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**

а — гимнастикой;

***б — соревнованием***;

в — видом спорта.

**13. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):**

***а — ползание;***

***б — лазанье;***

***в — прыжки;***

г — метание;

д — группировка;

е — упор.

**14. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):**

а — метание дротика;

***б — ускорения;***

в — толчок гири;

***г — подтягивание;***

***д — кувырки;***

е — стойка на одной руке.

Критерии оценивания промежуточной аттестации.

За верно выполненное задание – 1 балл.

Для получения зачета необходимо набрать min 12 баллов.