

# Тест по физической культуре

## Физические упражнения

### 10 класс

1. Физическими упражнениями называются
  - 1) двигательные действия, используемые для формирования техники движений
  - 2) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья
  - 3) двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях
  - 4) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач
2. Физическое упражнение — это
  - 1) действие, выполняемое для приобретения и совершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков
  - 2) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека
  - 3) двигательное действие с помощью которого развиваются физические качества, укрепляется здоровье и повышается работоспособность человека
3. Физическими упражнениями называются
  - 1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
  - 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
  - 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
  - 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания
4. Нагрузка физических упражнений характеризуется
  - 1) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий
  - 2) величиной их воздействия на организм
  - 3) временем и количеством повторений двигательных действий
  - 4) напряжением определенных мышечных групп
5. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения
  - 1) основы техники
  - 2) ведущего звена техники
  - 3) деталей техники
  - 4) исходного положения
6. Подготовительные упражнения применяются если
  - 1) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
  - 2) обучающийся недостаточно физически развит
  - 3) необходимо устранять причины возникновения ошибок
  - 4) применяется метод целостно-аналитического упражнения
7. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как
  - 1) функциональные системы
  - 2) мышечные напряжения
  - 3) физические качества
  - 4) координационные способности
8. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена
  - 1) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
  - 2) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
  - 3) утомлением, возникающим в результате их выполнения
  - 4) частотой сердечных сокращений
9. Величина физической нагрузки дозируется
  - 1) регулированием объема и интенсивности выполнения физических упражнений
  - 2) регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений
  - 3) регулированием состояния самочувствия при выполнении физических упражнений
  - 4) регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений

**10.** Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что

- 1) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
- 2) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
- 3) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
- 4) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени

**Ответы на тест по физической культуре**  
**Физические упражнения**  
**10 класс**

1-4  
2-3  
3-4  
4-2  
5-2  
6-2  
7-3  
8-1  
9-1  
10-2