**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