

# Тест по физической культуре

## Физические упражнения за 10 класс

Готовые материалы для тестирования Тест по физической культуре  
Физические упражнения за 10 класс с ответами

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