**ДИСЦИПЛИНА: «Физическая культура »**

Тест

Вариант 10

ФИО студента

Дата выполнения «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_г.

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проверки «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г.

Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись фио

**1. Физическими упражнениями называются:**

 а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;

 б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств

и укрепления здоровья;

 в) двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры

и в самостоятельных занятиях;

 г) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач.

**2. Физическое упражнение – это**

а) действие, выполняемое для приобретения и совершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков;

б) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека;

в) двигательное действие, с помощью которого развиваются физические качества, укрепляется здоровье и повышается работоспособность человека.

**3.  Физическими упражнениями называются:**

а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества

и укрепляют здоровье;

б) двигательные действия,  дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

**4.  Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;

б) величиной их воздействия на организм;

в) временем и количеством повторений двигательных действий;

г) напряжением определенных мышечных групп.

**5.  Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения…**

а) основы техники;

б) ведущего звена техники;

в) деталей техники;

г) исходного положения.

**6.  Подготовительные упражнения применяются если…**

а) обучающийся недостаточно физически развит;

б) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

в) необходимо устранять причины возникновения ошибок;

г) применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**7.  Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как…**

а) функциональные системы;

б) мышечные напряжения;

в) физические качества;

г) координационные способности.

**8. 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.

**9.  Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

**10.  Величина физической нагрузки дозируется:**

а) регулированием объема и интенсивности выполнения физических упражнений;

б) регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений;

в) регулированием состояния самочувствия при выполнении физических упражнений;

г) регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений.

**11.  Техникой физических упражнений принято называть**

а) способ целесообразного решения двигательной задачи;

б) последовательность движений и элементов, включенных в упражнение;

в) выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии;

г) ритмичность выполнения физического упражнения.

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

а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления

 и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания

и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

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

а) обеспечивают усиленную работу мышц;

б) обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью;

в) обеспечивают усиленную работу систем дыхания и кровообращения;

г) обеспечивают усиленную работу системы энергообеспечения.

**14.  Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:**

а)  от технической и физической подготовленности занимающихся;

б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;

в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполнения физических упражнений;

г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

**15.  Что такое двигательное умение**

а) еще окончательно не сформированный двигательный навык;

б) способность выполнять двигательное действие, концентрируя внимание;

 на каждом входящем в него движении;

в) усвоенный субъектом способ выполнения действия.

**16.  Что такое двигательный навык**

а) выполнение двигательного действия автоматизировано, то есть

при минимальном контроле со стороны сознания за основами спортивной техники;

б) способность выполнять действие, акцентируя внимание на условиях

и результатах действия, а не на отдельных движениях, его составляющих;

в) приобретенное в результате обучения и повторения умение разрешать трудную задачу, оперируя орудиями труда с заданной точностью и скоростью.

**17.   Какой из перечисленных признаков не характеризует двигательный навык?**

а) выраженная слитность операций при выполнении двигательного действия;

б) избыточная изменчивость техники движения;

в) повышенная устойчивость техники к сбивающим факторам.

**18.  Двигательными умениями и навыками принято называть**

а) способность выполнять упражнения без активизации внимания;

б) правильное выполнение двигательных действий;

в) способы управления двигательными действиями.

**19.  Двигательные умения характеризуются:**

а) автоматизмом при осуществлении операций;

б) стереотипностью параметров действий;

 в) нестандартностью параметров и результатов действия

**20.  Отличительным признаком навыка является...**

а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;

б) направленность сознания на реализацию цели действия;

в) нестандартность параметров и результатов действия;

г) растянутость действия во времени