**Теоритические задания по физкультуре для 10-11 классов.**

**1. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на?**

а. изменение окружающей природы.  
б. приспособление к окружающим условиям.  
в. воспитание физических качеств.  
г. преобразование собственных возможностей.

**2. Физическая подготовка представляет собой?**

а. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.  
б. физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом.  
в. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.  
г. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

**3. Какие из представленных определений сформулированы некорректно?**

а. Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности, соответствующая требованиям общества.  
б. Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать функции, необходимые обществу.  
в. Физическое совершенство – это процесс изменения свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.  
г. Физическое совершенство – состояние оптимальной готовности, обусловливающее достижение высоких спортивных результатов.

**4. Нарушения осанки обусловливают?**

а. силовую асимметрию.  
б. невозможность занятий спортом.  
в. большое потоотделение.  
г. изменения в работе систем организма.

**5. Нагрузка физических упражнений характеризуется?**

а. величиной их воздействия на организм.  
б. подготовленностью и другими особенностями занимающихся.  
в. временем и количеством повторений двигательных действий.  
г. напряжением мышечных групп.

**6. Подводящие упражнения применяются, если…**

а. обучающийся недостаточно развит.  
б. в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.  
в. необходимо устранять возникающие ошибки.  
г. применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**7. В процессе освоения движений принято выделять.?**

а. два этапа.  
б. три этапа.  
в. четыре этапа.  
г. от двух до четырех в зависимости от сложности движений.

**8. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на…**

а. поддержание высокой работоспособности людей.  
б. подготовку к профессиональной деятельности.  
в. развитие физических качеств людей.  
г. сохранение и улучшение здоровья людей.

**9. Древние Олимпийские игры проводились?**

а. в течение первого года празднуемой Олимпиады.  
б. в течение последнего года празднуемой Олимпиады.  
в. в высокосный год.  
г. по решению жрецов.

**10. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как…**

**Ответы:**1. Г  
2. Б  
3. В,Г  
4. Г  
5. А  
6. Б  
7. Б  
8. Г

9. А  
10. Подседание.