**ДИСЦИПЛИНА: «Физическая культура »**

Тест

Вариант 9

ФИО студента

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

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

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

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

подпись фио

**1.   Физическая культура это:**

а) часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру;

б) явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;

в) часть общей культуры, характеризующая определенным образом  организованной двигательной активностью для совершенствования природных, физических свойств людей.

**2.   Физическая культура представляет собой**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение физических упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека;

г) часть человеческой культуры.

**3.  Физическая культура личности  характеризуется**

а) знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями,

о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью;

б) уровнем развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного вида спорта;

в) качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями, умениями по организации и проведению индивидуальных

и коллективных занятий.

**4.  Отличительными признаками физической культуры являются:**

а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;

в) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;

г) определенным образом организованная двигательная активность.

**5.   Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**

а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;

б) обучение двигательным действиям и повышения работоспособности;

в) совершенствовании природных, физических свойств людей;

г) создании специфических духовных ценностей.

**6. Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации** **природных свойств людей, принято называть:**

а) физическим развитием;

б) физическим воспитанием;

в) физической культурой;

г)  физическими упражнениями.

**7.   Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:**

а) физической подготовленности человека к жизни;

б) развитие резервных возможностей организма человека;

в) сохранение и восстановление здоровья;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

**8.   Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение…**

а) развития резервных возможностей человека;

б) физической подготовленности человека к жизни;

в) сохранение и восстановление здоровья;

г) подготовка к профессиональной деятельности.

**9. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

а) знания, принципы, правила и методика использования упражнения;

б) виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;

в) обеспечение безопасности жизнедеятельности;

г) положительные изменения в физическом состоянии человека.

**10. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека:**

а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности;

б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических

и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения

и поведения, положительно сказываются на развитие умственных, эстетических, нравственных качеств человека;

в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм ЗОЖ;

г) занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовки

к участию в соревнованиях.

**11. Физическое воспитание представляет собой…**

а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.

б) процесс выполнения физических упражнений.

в) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.

г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

**12. Физическое воспитание представляет собой:**

а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.

б) процесс воздействия на развитие индивида.

в) процесс выполнения физических упражнений.

г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

**13.  Физическое воспитание представляет собой:**

а) специализированный педагогический процесс по направленному использованию ценностей средств и методов физической культуры для преимущественного становления системы двигательных способностей человека;

б) направленный педагогический процесс формирования активности личности

в восприятии, чувствовании и оценивании прекрасного в культуре социума;

в) специализированный педагогический процесс формирования комплекса знаний

о физической культуре.

**14.  Специфика физического воспитания заключается в:**

а) в повышении адаптационных возможностей организма человека;

б) в формирование двигательных умений и навыков человека;

в) в воспитании физических качеств человека;

г) создание благоприятных условий  для развития человека.

**15.  Под физическим развитием понимается**

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма

на протяжении жизни;

б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные  возможности дыхания

и кровообращения, физическая работоспособность;

в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой  и спортом.

**16.    Под физическим развитием понимается…**

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма

на протяжении индивидуальной жизни;

б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;

в) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания

и кровообращения, физическая работоспособность;

г) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.

**17. Под физическим развитием понимается:**

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающей на протяжении всей его жизни;

б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств,

в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями;

г) педагогический процесс о формировании правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее поддержание.

**18. Для оценки физического развития человека наиболее часто используют:**

а) индивидуальные показатели жизненной емкости легких, формы осанки

и телосложения, длины и массы тела;

б) индивидуальные показатели уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);

в) индивидуальные показатели сформированности двигательных умений и навыков.

**19.  Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни** принято называть:

а) физическим совершенствованием;

б) физическим развитием;

в) физическим воспитанием;

г) физической подготовкой.

**20.     Что такое спорт? Укажите наиболее полное определение:**

а) собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;

б) специфическая деятельность по удовлетворению двигательных потребностей человека, повышению уровня его физической подготовленности и работоспособности;

в) специфическая деятельность по обучению двигательным действиям в избранном виде спортивной деятельности.