Раздел 1 Общетеоретические сведения. Физическая культура как компонент культуры общества.

1.Какая из частей общей культуры совершенствует природные и физические свойства людей?

А. Политическая.

Б. Духовная.

В. Религиозная.

Г. Физическая.

***2.Физическая культура представляет собой…***

А. Учебный предмет в школе.

Б. Выполнение упражнений.

В. Процесс совершенствования возможностей человека.

\*Г. Часть человеческой культуры.

3.Как называется процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении всей жизни человека?

А. Физическое развитие.

Б. Физическая подготовка.

В. Физическое воспитание.

Г. Физическое совершенство.

***4.Физические упражнения направлены на…***

А. Комплексное решение задач физического воспитания.

Б. Укрепление иммунитета.

В. Воспитание личности.

Г. Развитие физических качеств.

***5.Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания заключается…***

А. В формировании двигательных умений и навыков человека.

Б. В воспитании физических качеств человека.

В. В повышении физической работоспособности человека.

\*Г. Во всем вышеперечисленном.

***6.Найдите правильное определение понятия «двигательный опыт»***

А. Способность правильно дозировать физические упражнения.

Б. Объем освоенных человеком двигательных действий и способов их выполнения.

В. Состояние человека, характеризующееся высокой физической работоспособностью.

Г. Способность человека выполнять различные физические упражнения.

***7.Под физическим развитием понимается***

А. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни.

Б. Размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

В. Процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений.

Г. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

***8.Отличительным признаком физической культуры является…***

А. Двигательная деятельность человека как фактор физической подготовки к жизненной практике.

Б. Система связей, действий и отношений, осуществляющихся в рамках конкретной деятельности

В. Потребность человека в образно символическом выражении и переживании значимых моментов своей жизни.

Г. Региональная реконструкция мира на основе постижения его существующих закономерностей.

9.Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на…

А. Преобразование собственных возможностей.

Б. Приспособление к окружающим условиям.

В. Изменение внешнего мира, окружающей природы.

Г. Физическое воспитание.

***10.Физическое воспитание представляет собой…***

А. Процесс обучения двигательным действиям, развития физических качеств и формирования специальных физкультурных знаний.

Б. Способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.

В. Обеспечение общего уровня физической подготовленности.

11.Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью, принято называть:

А. Формой физического упражнения.

Б. Двигательными навыками.

В. Техникой физических упражнений.

Г. Моделью техники движений.

12.Какие из ниже перечисленных положений относятся к формам физической культуры:

А. Базовая, профессионально-прикладная, оздоровительная.

Б. Физическое воспитание, спорт, лечебная физическая культура.

В. Физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое развитие.

Г. Искусство, религия, наука.

13.Найдите правильное определение понятия «физическое воспитание»

а. Процесс изменения морфологических свойств организма человека на протяжении всей его жизни.

б. Процесс обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования специальных физкультурных знаний.

в. Процесс развития морально-волевых, нравственных и умственных свойств организма

г. Способ общения между учителем и учеником.

***14.Двигательная деятельность человека как фактор физической подготовки к жизненной практике является отличительным признаком….***

А. Физической культуры.

Б. Искусства.

Г. Спорта.

Д. Духовной культуры.

15.В чем заключается смысл физической культуры как компонента культуры общества?

А. В укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.

Б. В обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.

В. В совершенствовании природных, физических свойств людей.

Г. В создании специфических духовных ценностей.

16. 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.

Г. Формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

 *17.Какое из представленных определений физического совершенства не соответствует истине:*

А. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества.

Б. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

В. Физическое состояние человека, которое позволяет реализовывать любую функцию по требованию общества.

18.По каким признакам можно человека назвать спортсменом?

А. Систематические занятия доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья.

Б. Систематические занятия специальными физическими упражнениями, соревновательная деятельность и подготовка к ней с целью достижения максимального результата.

В. Систематическое участие в соревнованиях.

19.Укажите, решение, каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания:

а. Адаптационные, гигиенические, образовательные задачи.

Б. Двигательные, соревновательные, образовательные задачи.

В. Образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи.

Г. Методические задачи.

**20.В чем заключается смысл физической культуры как компонента культуры общества?**

А. В укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.

Б. В обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.

В. В совершенствовании природных, физических свойств людей.

Г. В создании специфических духовных ценностей.

**21. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на …**

А.Преобразование собственных возможностей.

Б.Приспособление к окружающим условиям.

В. Изменение внешнего мира, окружающей природы.

Г. Физическое воспитание.

**22. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?**

А.Физическая подготовка.

Б.Физическое совершенствование.

В.Физическое развитие.

Г. Физическое упражнение.

**23. Физическими упражнениями принято называть …**

А.Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.

Б.Многократное повторение двигательных действий.

В.Определенным образом организованные двигательные действия.

Г. Движения, способствующие повышению работоспособности.

**24.Основные направления использования физической культуры способствуют формированию …**

А.Базовой физической подготовленности.

Б.Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.

Г.Все вышеперечисленное.

**25.Физическая подготовка представляет собой …**

А.Процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

Б.Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

В. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.

Г.Процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

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

А.Развития резервных возможностей организма человека.

Б.Физической подготовленности человека к жизни.

В.Сохранения и восстановления здоровья.

Г.Подготовки к профессиональной деятельности.