**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**
а) физической подготовленности человека к жизни;;
б) подготовки к профессиональной деятельности.
в) восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.
г) подготовки к спортивной деятельности.

**2. Объективно присущие физической культуре свойства, позволяющие воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества называются...**
а) функциями физической культуры;
б) принципами физической культуры;
в) методами физической культуры;
г) средствами физической культуры.

**3. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют...**
а) физическое образование субъекта;
б) физическую культуру личности;
в) физическое развитие индивида;
г) физическое совершенство человека.

**4. Назовите основные показатели развития физической культуры личности.**
а) Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижения на лыжах);
б) Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности;
в) Уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима;
г) Росто-весовые показатели.

**5. Назовите задачи развития эстетической сферы личности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности.**
а) Воспитание способности глубоко чувствовать и оценивать красоту в сфере физической культуры и спорта и в других областях ее проявления;
б) Воспитание способности чутко воспринимать и оценивать красоту в сфере физической культуры; формирование эстетики поведения и отношений;
в) Выработка активной позиции в утверждении прекрасного;
г) Непримиримость к безобразному в любых его проявлениях.

**6. Что входит в содержание интеллектуальных ценностей физической культуры?**
а) Знание о методах и средствах развития физического потенциала человека;
б) Комплекс методических руководств, практических рекомендаций, пособий;
в) Способность к рациональной организации времени, собранность;
г) Развитие мышления, логики.

**7. Что понимается под мобилизационными ценностями физической культуры?**
а) Все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки занимающихся;
б) Личные достижения в двигательной подготовленности человека;
в) Способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость;
г) Развитие потребности в физическом совершенствовании.

**8. В каких направлениях проявляется базовая физическая культура?**
а) Физическая культура в дошкольных учреждениях и общеобразовательных учреждениях начального, общего и среднего образования;
б) Физическая культура в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования;
в) Физическая культура, представленная как учебный предмет в системе образования и воспитания; физическая культура взрослого населения;
г) Физическая культура, как самостоятельный вид занятий.

**9. Основным результатом использования базовой физической культуры в общей системе образования и воспитания является...**
а) Повышение уровня физической подготовленности, длительное сохранение здоровья, творческого долголетия и дееспособности, организация здорового образа жизни;
б) Приобретение необходимого уровня образованности в сфере физической культуры;
в) Овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками;
г) Все вышеперечисленное.

**10. В чем заключается основная цель массового спорта?**
а) Достижение максимально высоких спортивных результатов;
б) Восстановление физической работоспособности;
в) Повышение и сохранение общей физической подготовленности;
г) Увеличение количества занимающихся спортом.

**11. Чем определяется направленность профессионально-прикладной физической культуры (ППФК)?**
а) Необходимостью военно-прикладной подготовки молодых людей к предстоящей службе в армии;
б) Потребностью общества в специальной подготовке человека к конкретной профессиональной деятельности;
в) Необходимостью социальной адаптации индивида в обществе;
г) Выработкой определенных стереотипов выполнения упражнений.

**12. В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры?**
а) Использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления, борьбы с переутомлением;
б) Применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации;
в) Организация профилактики заболеваний у населения;
г) Повышение иммунной системы организма.

**13. Какие задачи решаются в процессе профессионально-прикладной физической подготовки?**
а) Развитие физических качеств и способностей, освоение двигательных умений и навыков;
б) Обучение специальным знаниям, повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности;
в) Обеспечение активной адаптации человека к избранному виду трудовой деятельности;
г) Спортивное совершенство.

**14. Физкультурное движение – это…**
а) общественно-педагогическое явление, в содержание которого входит физическое образование и воспитание физических качеств человека;
б) социальное течение, в русле которого развертывается совместная деятельность людей по использованию ценностей физической культуры;
в) один из прикладных видов воспитания, имеющих выраженную практическую направленность;
неспециализированный процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы г) г) создать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности.

**15. Документ, разрешающий занятия физической культурой в спортивном зале:**
а) протокол;
б) договор;
в) акт;
г) согласование.

**16. Обследования, проводимые врачом совместно с преподавателем (тренером) непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, спортом, во время соревнований для определения воздействий физических нагрузок на организм занимающихся, называются...**
а) Профилактическим осмотром;
б) Диспансеризацией;
в) Врачебно-педагогическим контролем;
г) Обследованием.

**17. Перечислите основные типы телосложения.**
а) Легкокостный, гиперстенический, ширококостный.
б) Тонкокостный, астенический, среднекостный.
в) Астенический, нормостенический, гиперстенический.
г) Тонкокостный, ширококостный, нормостенический.

**18. Перечислить основные виды реабилитации:**
а) Медицинская, физическая, психологическая, социально-экономическая;
б) Социальная, умственная, трудовая, восстановительная;
в) Мышечная, мануальная, аутогенная, активная, пассивная;
г) Психологическая, трудовая, мышечная.

**19. Назовите основные средства физической реабилитации:**
а) Лечебная физическая культура;
б) Трудотерапия, массаж, мануальная терапия, аутогенная тренировка;
в) Активные, пассивные, психорегулирующие;
г) Циклические упражнения и виды спорта.

**20. Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей?**
а) Гипокинезия, алкоголизм, наркомания, курение;
б) Нарушения в питании, экологии;
в) Психологические стрессы;
г) Все вышеперечисленное.

**21. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой …**
а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма
б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии
в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни
г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

**22. Физическую подготовленность человека к жизни преимущественно обеспечивает … физическая культура**
а) кондиционная
б) рекреативная
в) базовая
г) производственная