**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