

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ»**

Выберите правильный(-ые) ответ(-ы)

1. «Физическая культура» – это:

- а) научно-технический прогресс;
- б) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств;
- г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- д) спорт;

2. Фоновая физическая культура – это:

- а) спорт;
- б) физическая рекреация;
- в) физическое воспитание;
- г) двигательная реабилитация;
- д) соревнования.

3. Одной из форм физической культуры является:

- а) физическая подготовленность;
- б) физическое воспитание;
- в) спортивная тренировка;
- г) общая физическая подготовка;
- д) соревновательная деятельность.

4. Специфические функции физической культуры:

- а) эмоционально-зрелищная;
- б) соревновательная;
- в) познавательная;
- г) досуга;
- д) развлекательная.

5. Вид воспитания, связанный с овладением специальными физкультурными знаниями, обучением движениям, формированием осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической подготовкой;
- б) физической культурой;
- в) физкультурным образованием;
- г) физическим воспитанием;
- д) профессионально-прикладной физической культурой.

6. Спорт – это: (два ответа)

- а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;
- в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека;
- д) специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества.

7. К функциям спорта относятся:

- а) социализирующая;
- б) регламентирующая;
- в) подготовительная;

- г) допинговая;
- д) воспитательная.

8. Физическое совершенство – это: (два ответа)

- а) специфический результат воздействия физической культуры на человека;
- б) результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;
- в) гармоничное телосложение;
- г) высшая степень подготовленности – спортивная форма;
- д) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

9. Назовите основную форму физического воспитания в профессиональном образовательном учреждении:

- а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
- б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;
- в) учебные занятия;
- г) физические упражнения в течение учебного дня;
- д) утренняя зарядка.

10. Средствами физического воспитания являются: (три ответа)

- а) гигиенические, оздоровительно-рекреативные факторы;
- б) физические упражнения;
- в) оздоровительные силы природы;
- г) тренажеры, гири, гантели, мячи;
- д) спортивные снаряды.

11. Укажите цель физического воспитания в профессиональном образовательном учреждении: (два ответа)

- а) выполнение государственных образовательных стандартов;
- б) формирование физической культуры личности и обеспечение готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;
- в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;
- г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

12. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются:

- а) подготовительное, основное, медицинское;
- б) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- в) основное, специальное, спортивное;
- г) общеподготовительное и профессионально-прикладное;
- д) специальное, оздоровительное, основное.

13. Общие принципы физического воспитания: (три ответа)

- а) всестороннее и гармоничное развитие личности;
- б) взаимодействие физического воспитания с силами природы;
- в) связь физического воспитания с практикой жизни;
- г) взаимосвязь физического воспитания с учебно-профессиональной деятельностью;
- д) оздоровительная направленность.

14. Задачи физического воспитания: (три ответа)

- а) воспитательные;
- б) образовательные;
- в) оздоровительные;
- г) лечебные;
- д) профилактические.

15. Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам:

- а) только практическому;
- б) практическому и разделу профессионально-прикладной физической подготовке;
- в) теоретическому, практическому и контрольному;
- г) физической, технической и психологической подготовке;
- д) валеологическому.

16. Физические упражнения – это: (два ответа)

- а) двигательные действия, укрепляющие организм;
- б) двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;
- в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;
- г) составная часть физической культуры;
- д) двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания, сформированные и организованные по его закономерностям.

17. Термин «рекреация» означает: (два ответа)

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального или умственного напряжения;
- в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе;
- д) физическая культура, направленная на удовлетворение субъективных потребностей личности в использовании физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, восстановления умственной и физической работоспособности.

18. Основными видами физической рекреации являются:

- а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
- б) аэробика и шейпинг;
- в) атлетическая гимнастика;
- г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения;
- д) черлидинг.

19. Физические упражнения для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

- а) упражнения на внимание;
- б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
- в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе;
- г) упражнения на развитие силы мышц спины;
- д) упражнения на гибкость.

20. Физическая подготовка – это:

- а) процесс развития физических качеств и овладения движениями;
- б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;
- в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;
- г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок;
- д) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма.

21. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:

- а) физическим развитием;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физической подготовленностью;
- г) общей физической подготовкой;
- д) физическое образование.

22. Конечная цель спорта:

- а) физическое совершенствование человека;
- б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

23. Занятия физическими упражнениями и спортом дают человеку:

- а) чувство уверенности в своих силах;
- б) возможность нарушать гигиенические требования;
- в) возможность получения завышенной оценки по предмету «физическая культура»;

г) право на стипендию от главы города.

24. Укажите основное специфическое средство физического воспитания:

а) личный пример учителя;

б) естественные силы природы, гигиенические факторы;

в) физические упражнения;

г) рациональный режим труда и отдыха, полноценное питание.