

**Фамилия** \_\_\_\_\_

**Имя** \_\_\_\_\_

**Класс** 3

1. Что такое физическая культура?

- а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.
- б) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма.
- в) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

2. Что такое физическое упражнение?

- а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.
- б) двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека.
- в) определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

3. Что такое физическое воспитание?

- а) педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, на укрепления здоровья, повышения работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека.

б) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

в) количество движений, выполняемых в течение какого – то времени.

#### 4. Техника физических упражнений?

а) это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

б) это состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие.

в) это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые во многом зависят и от индивидуальных особенностей человека.

#### 5. Здоровье?

а) это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы.

б) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

в) это преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций в отличие от упаднического настроения, вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию.

#### 6. «Здоровый образ жизни»?

а) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

б) это способность человека выполнять определенную физическую работу в течение длительного времени без снижения ее качества и производительности.

в) это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.

7. Что такое утомление?

- а) свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершить движения за минимально короткое время.
- б) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.
- в) процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц.

8. Что такое утренняя гимнастика?

- а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.
- б) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.
- в) комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию.

9. Что такое закаливание организма?

- а) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.
- в) процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.

10. Гибкость - это?

- а) свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершать движения за минимально короткое время.
- б) анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой.
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

## Ключ к тесту

1. а

2. б

3. а

4. а

5. б

6. в

7. б

8. в

9. а

10. б