1. **Дайте верное определение понятию «Физическая культура»:**
2. вид двигательной активности человека, направленный на развитие физических и психических качеств занимающихся;
3. часть общей культуры, в которой представлены достижения общества в области укрепления здоровья, а также физического совершенствования человека;
4. педагогический процесс формирования здорового образа жизни, совершенствующий двигательные способности человека.

**2. Что является целью Физической культуры и спорта?**

1. повышение координационных способностей человека;
2. подготовка к сдаче контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура»;
3. расширение максимальных возможностей организма с целью сохранения и повышения уровня здоровья.

**3. Выберите верное определение понятия «Физическое воспитание»:**

1. педагогический процесс формирования потребностей в занятиях физическими упражнениями;
2. процесс использования физических упражнений с целью активного отдыха;
3. игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней.

**4. Можно ли данную формулировку отнести к понятию «спорт»?**

Вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов.

1. да;
2. нет.

**5. О каком виде подготовки идет речь, в следующем определении?**

 **Вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.**

1. физическая подготовленность;
2. физическое развитие;
3. физическая подготовка;
4. физическое воспитание.

**6. Могут ли физические упражнения, являться средством физического совершенствования и телесного преобразования человека, а также его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности?**

1. да;
2. нет.

**7. Какие учебные отделения по организации и проведению занятий, предусматривает дисциплина «Физическая культура» в вузе?**

1. основное, специальное, спортивное;
2. основное, спортивное, смешанное;
3. специально-подготовительное, основное, спортивное

**8. Может ли предмет «Физическая культура» оказать положительное влияние на подготовку студентов к их профессиональной деятельности?**

1. нет;
2. да.

**9. Укажите внешние факторы риска здоровья:**

1. курение табака, ожирение, неправильное питание, гиподинамия, повышенное давление;
2. гиперхолистеринемия, артериальная гипертензия, ожирение;
3. курение табака, нервно-психическое перенапряжение, физически малоактивный образ жизни, несбалансированное питание.

**10. Какова минимальная суточная двигательная активность студента в период учебных занятий:**

1. 5000 - 7000 шагов;
2. 8000 -11000 шагов;
3. 14000 -19000 шагов.