1. **Укажите методические принципы физического воспитания:**

а) сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности;

б) наглядности, доступности, систематичности, динамичности;

с) сознательности и активности, систематичности, динамичности.

**2. Укажите средства физического воспитания:**

а) оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы;

б) элементы видов спорта, гигиенические факторы;

с) физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

**3. Дайте определение понятию «физическое упражнение»:**

а) двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания;

б) специально организованный процесс для решения задач физического воспитания;

с) двигательный навык, сформированный для решения задач физического воспитания.

4. **Укажите методы физического воспитания:**

а) метод регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесный;

б) метод регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесный, сенсорный;

с) игровой, соревновательный, словесный, сенсорный.

**5. Укажите последовательность обучения двигательному действию:**

а) двигательный навык, двигательное умение;

б) техника движения, двигательное умение;

с) двигательное умение, двигательный навык.

**6. Укажите основные физические качества:**

а) сила, прыгучесть, гибкость, ловкость, выносливость;

б) сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость;

с) сила, быстрота, гибкость, координация, выносливость.

**7. Назовите зоны относительной мощности в циклических видах спорта:**

* 1. низкая, средняя, высокая;
  2. максимальная, субмаксимальная, большая, умеренная;
  3. умеренная, средняя, максимальная.

**8. Дайте определение понятию «Общая физическая подготовка»**

1. процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;
2. процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности;
3. процесс развития физических и психических качеств, необходимых человеку в будущей трудовой деятельности.

**9. Назовите наиболее удобный и информативный показатель интенсивности нагрузок?**

1. изменение времени двигательной реакции;
2. минутный объем потребления кислорода;
3. частота сердечных сокращений.

**10. Выберите из предложенных вариантов ответов тесты, направленные на выявление уровня скоростно-силовой подготовленности:**

* 1. подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
  2. бег 100 м, прыжок в длину с места;
  3. бег 1000 м, тест Купера.