**Тест**

**Выделите правильный вариант ответа.**

1. Часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека в процессе общественно-исторического развития – это:

а) физическое воспитание;

б) физическое совершенство;

в) физическая культура;

г) физическое образование.

2. Педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства – это:

а) физическое образование;

б) физическое воспитание;

в) физическое развитие;

г) физическая культура.

3. Двигательная деятельность, движения, а также сложные виды двигательной деятельности (спортивные игры), отобранные в качестве средства для решения задач физического воспитания – это:

а) физическая подготовка;

б) физическое развитие;

в) физические упражнения;

г) спорт.

4. Специальная деятельность, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов – это:

а) физическая подготовка;

б) спорт;

в) физическое совершенство;

г) физическое развитие.

5. Уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств, которые определяются нормативными требованиями (ЕВСК) – это:

а) физическая подготовленность;

б) спорт;

в) физическое развитие;

г) физическое совершенство.

6. Размещение занимающихся для совместных действий – это:

а) команда;

б) группа;

в) строй

7. Лицевая сторона строя – это:

а) передняя линия;

б) фронт;

в) тыл.

8. Расстояние в глубину строя – это:

а) дистанция;

б) интервал;

в) длина.

9. Расстояние в ширину строя – это:

а) длина;

б) интервал;

в) дистанция.

10. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии лицом в одну сторону – это:

а) колонна;

б) шеренга;

в) круг.

11. Строй, в котором занимающиеся размещены в затылок друг другу – это:

а) круг;

б) шеренга;

в) колонна.

12. Исходное положение – основная стойка – это:

а) команда «Вольно!»;

б) команда «Смирно!»;

в) команда «Разойдись!».

13. Ходьба, бег, прыжки, метания – это:

а) гимнастика;

б) лёгкая атлетика;

в) спортивные игры.

14. Спортивная игра с выполнением броска мяча в корзину – это:

а) волейбол;

б) водное поло;

в) баскетбол.

15. Спортивная игра, в которой запрещается игра в мяч рукой (руками) – это:

а) русская лапта;

б) футбол;

в) хоккей.

16. Лыжная гонка со стрельбой – это:

а) бобслей;

б) скелетон;

в) биатлон;

г) триатлон.

17. Королева спорта – это:

а) спортивная гимнастика;

б) художественная гимнастика;

в) лыжная подготовка;

г) лёгкая атлетика.

18. Солнце, воздух и вода – это:

а) гигиенические факторы;

б) предметы неживой природы;

в) погода

г) средства закаливания.

19. Коньковый ход – это:

а) свободный стиль;

б) классический стиль;

в) скользящий шаг.

20. Какая из представленных способностей не относится к координационным?

а) способность сохранять равновесие;

б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;

в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;

г) способность точно воспроизводить движение в пространстве.