

Самостійна робота №1

Тести з навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності»

1. В якому році відбулися перші Олімпійські ігри?
 1. 760 р.д.е.
 2. 776 р.д.е.
 3. 876 р.д.е.
 4. 976 р.д.е.
2. Коли спостерігалось активне піднесення в ділянці спортивного терміноутворення?
 1. 20-25 р..
 2. 20-30 р.
 3. 30-40р.
 4. 35-40 р.
3. Хто є батьком українського тіло виховання?
 1. Степан Гайдучок
 2. Зенон Кузеля
 3. Петро Франка
 4. Іван Боберський
4. В якому році відбулися перші Олімпійські ігри сучасності?
 1. 1894 р.
 2. 1899 р.
 3. 1896 р.
 4. 1888р.
5. Хто першим очолював МОК?
 1. Сергій Бубка
 2. П'єр де Кубертен
 3. Л. Гуттман
 4. Валерій Борзов
6. Офіційне визнання НОК України?
 1. 1990 р.
 2. 1991 р.
 3. 1992 р.
 4. 1993 р.
7. Дайте визначення термінів:

Фізична підготовка **сукупність** цінностей духовних і матеріальних, створених у процесі суспільно-історичної практики людиною, що характеризує досягнутий рівень у розвитку суспільства на кожному конкретному етапі.

Фізична культура **спеціальні** рухи і складні види рухової діяльності, які застосовуються як засоби фізичного виховання і спортивної підготовки.

Фізичні вправи **спеціально** організований процес всебічного розвитку фізичних і морально-вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок і умінь людини.

Культура **процес**, спрямований на підготовку людей до життя та праці шляхом виконання фізичних вправ, використання цілющих сил природи, особистої і громадської гігієни та певного раціонального побуту і праці.

Фізичний розвиток **процес** спрямований на розвиток генетичних і набутих фізичних та морально-вольових якостей, вид фізичного виховання, що має безпосередньо прикладну спрямованість (солдат, пожежник, космонавт) і передбачає досягнення рівня фізичного розвитку, який забезпечує передумови для спеціалізації в певному виді діяльності.

Фізичне виховання **процес** морфологічного і функціонального розвитку організму людини, її фізичних якостей і здібностей, обумовлений внутрішніми фактами і умовами життя.

8. Перелічіть основні завдання фізичного виховання _____

9. Перелічіть основні засоби фізичного виховання _____

10. Перелічіть основні форми фізичного виховання _____

11 Назвіть основні функції фізичної культури в суспільстві _____

