***Ответы на контрольные вопросы***

1. **Назовите три основные компонента физической культуры личности.**

*Операциональный компонент*

*Мотивационно-ценностный компонент*

Практико-деятельностный компонент

1. **Как вы понимаете физическая культура личности?**

Физическая культура личности - это часть культуры человека, которая зависит от общества. Она означает, что у человека есть системное, хорошее и активное состояние с определенным уровнем специальной подготовки и физического мастерства. Важны также мотивация, ценности и духовные убеждения, которые развиваются через занятия физической культурой и спортом, образ жизни, духовность и здоровье.

1. **Перечислите виды мотивации.**

* Укрепление здоровья и профилактика заболеваний
* Повышение работоспособности
* Спортивная мотивация
* Эстетическая мотивация
* Стремление к общению
* Стремление познать свой организм, свои возможности
* Мотивация творчества, воспитания и укрепления семьи
* Случайные мотивации

1. **Что вас мотивирует на занятие физической культурой, спортом?**

Спорт является средством для поддержания здоровья и улучшения самочувствия.