

Тест для 1–2 классов группы ОФП

1. Разминку проводят:
 - А) в начале тренировки;
 - Б) в конце тренировки;
 - В) в середине тренировки;
 - Г) в любой части урока.
2. Для чего нужна разминка?
 - А) для удовольствия;
 - Б) для подготовки мышц к основной нагрузке;
 - В) для красоты тела;
 - Г) для расширения кругозора.
3. Осанка – это
 - А) обычное положение тела;
 - Б) положение тела при ходьбе;
 - В) необычное положение тела;
 - Г) упражнение для спины.
4. Закаливанием нужно заниматься:
 - А) периодически;
 - Б) постоянно;
 - В) по желанию;
 - Г) в зависимости от погоды.
5. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?
 - А) быстрота;
 - Б) гибкость;
 - В) сила;
 - Г) выносливость.
6. Какое основное физическое качество необходимо для выполнения сгибаний и разгибаний рук (отжимание)?
 - А) быстрота;
 - Б) сила;
 - В) гибкость;
 - Г) выносливость.
7. Утреннюю гигиеническую гимнастику выполняют:
 - А) вечером;
 - Б) утром;
 - В) в обед;
 - Г) днем.
8. Сколько уроков физкультуры в неделю проводится в школе?
 - А) 1;
 - Б) 2;
 - В) 3;
 - Г) 4.
9. Для игры в «третий лишний» учащиеся строятся в:
 - А) круг;
 - Б) колонну;
 - В) шеренгу;
 - Г) полукруг.
10. Для игры в «вышибалы» нужен:
 - А) волейбольный мяч;
 - Б) футбольный мяч;
 - В) баскетбольный мяч;
 - Г) набивной мяч.

! Правильный ответ выделить