**ТЕСТ 2**

**1.Что такое физическая культура?**

а) регулярные занятии физическими упражнениями, играми и спортом;

б) прогулка на свежем воздухе;

в) культура движений;

г) выполнение упражнений.

1. **Что такое ЧСС?**

а) чрезвычайная служба спасения

б) число, суммы слагаемого

в) частота сердечных сокращений

1. **В каком древнегреческом городе устраивались состязания- Олимпийские игры?**

а) Афины;

б) Олимпия;

в) Спарта;

г) Риме.

1. **Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**

а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;

б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;

в) две команды – «На старт!» и «Марш!»;

г) две команды – «Внимание!» и «Марш!».

1. **Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрыми и выносливыми?**

а) шахматы;

б) фигурное катание;

в) гимнастика;

г) легкая атлетика.

1. **Талисман параолимпийских игр?**

а) Снежный барс;

б) Снежинка;

в) Сова ;

г) Лучик.

1. **Под осанкой понимается…**

а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;

б) силуэт человека;

в) привычка к определенным позам;

г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.

1. **Орган дыхания человека:**

а) рот;

б) кожа;

в) трахея;

г) кишечник.

1. **Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?**

а) выполнение упражнений без страховки;

б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;

в) выполнение упражнений без присутствия врача;

г) выполнение упражнения без присутствия товарища.

1. **Что делать при ушибе?**

а) намазать ушибленное место мазью;

б) положить холодный компресс;

в) перевязать ушибленное место бинтом;

г) намазать ушибленное место йодом.

1. **Физкультминутка это..?**

а) способ преодоления утомление;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками;

г) спортивный праздник.

1. **Кто принимает участие в параолимпийских играх?**

а) люди с ограниченной ответственностью;

б) люди с ограниченными возможностями;

в) только мужчины;

г) Сильнейшие спортсмены страны.

**Выполняя задания завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

1. **В какие цвета окрашены олимпийские кольца…**
2. **Перечисли спортивный инвентарь…**
3. **Что такое ОРУ? (расшифровать)**

Ответы;1-а,2В,3б,4г,5г,:6 бг,7А,8в,9а,10б,11а,12б, синий,желтый,черный,зеленый,красный, -; гантели,обручи,канат,гимн.маты,мячи и т.д. : Общеразвивающие упражнения