**Тест №2**

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ НА УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ**

**1. УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ:

1. подготовительная

2. основная часть

3. заключительная

4. вводная

2. **РАССТАВЬТЕ ПО ПОРЯДКУ ОСВОЕНИЯ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ ПРОЦЕДУР ПРИ ЗАКАЛИВАНИИ** ВОДОЙ:

1. обливание

2. душ

3. обтирание

4. купание

**3. УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСНОВНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ** ПРИНЦИПОВ ЗАКАЛИВАНИЯ:

1. систематичность

2. постепенность и последовательность

3. учет индивидуальных особенностей

**4. В КАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ НЕОБХОДИМО ПРОВОДИТЬ РАЗМИНКУ ОПРЕДЕЛЕННЫХ** ГРУПП

МЫШЦ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ:

1. нижних конечностей

2. верхних конечностей

3. шеи

4. спины

**5. РАССТАВЬТЕ ПО ПОРЯДКУ ОСНОВНЫЕ ФАЗЫ ПРОЦЕССА РАБОТОСПОСОБНОСТИ:**

1. устойчивое состояние

2. снижение работоспособности

3. врабатываемость

**6. Какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна в основной части** урока по общей физической подготовке:

1. на силу

2. на выносливость

3. на гибкость

4. на быстроту

**7. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе** утренней гигиенической гимнастики:

1. дыхательные упражнения

2. потягивания

3. прыжки

8. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости

5. бег с переходом на ходьбу

6. ходьба с постепенным повышением частоты шагов