1. Выделите основные «законы здоровья»:
2. Соблюдение правил личной гигиены
3. Вегетарианство
4. Закаливание
5. Достаточная двигательная активность
6. Курение
7. Правильное питание
8. Главная причина нарушения осанки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. Сколько по времени проводится зарядка?
10. 10 – 15 мин
11. 5 – 4 мин
12. 30 – 40 мин
13. Выберите правила рационального питания:
14. Сбалансированность суточного рациона (белков, жиров, углеводов)
15. Оптимальное соотношение незаменимых веществ (кальций, магний, фосфор, витамины, минералы)
16. Режим питания (определенное время приема пищи)
17. На какое время накладывается жгут при кровотечении?
18. 10 – 15 мин
19. 1 – 1,5 часа
20. 2 – 3 часа
21. Какое физическое качество характеризует результат в прыжке в длину с места?
22. Силу
23. Выносливость
24. Гибкость
25. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют упражнения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
26. Основным условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является:
27. Чтение литературы
28. Прогулки
29. Выполнение физических упражнений
30. Какой вид спорта называют королевой спорта?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
31. Дайте определение понятию физическая культура: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_