

## Чем руководствоваться при составлении плана тренировки?

1. Принцип выполнения разминки:
  - А) по ощущениям
  - Б) сверху вниз
  - В) как захотелось
2. Нужна ли разминка?
  - А) да, чтобы избежать травм
  - Б) не нужна, лишняя трата времени
  - В) нужна, чтобы развлечься
3. Принцип чередования упражнений в круговой тренировке:
  - А) не имеет значения
  - Б) на усмотрение учителя
  - В) руки-пресс(спина)-ноги
4. Оптимальное количество упражнений в тренировке:
  - А) до 20
  - Б) 8-10
  - В) 3-4
5. Какое требование надо выполнять при выполнении упражнений
  - А) соблюдать технику безопасности
  - Б) мыть руки после каждого упражнения
  - В) использовать только мягкий коврик

---

Фамилия, имя

---

отметка

## Чем руководствоваться при составлении плана тренировки?

1. Принцип выполнения разминки:
  - А) по ощущениям
  - Б) сверху вниз
  - В) как захотелось
2. Нужна ли разминка?
  - А) да, чтобы избежать травм
  - Б) не нужна, лишняя трата времени
  - В) нужна, чтобы развлечься
3. Принцип чередования упражнений в круговой тренировке:
  - А) не имеет значения
  - Б) на усмотрение учителя
  - В) руки-пресс(спина)-ноги
4. Оптимальное количество упражнений в тренировке:
  - А) до 20
  - Б) 8-10
  - В) 3-4
5. Какое требование надо выполнять при выполнении упражнений
  - А) соблюдать технику безопасности
  - Б) мыть руки после каждого упражнения
  - В) использовать только мягкий коврик

---

Фамилия, имя

---

отметка