Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тест по ФЗК 3 класс**

1. Надо учиться правильно распределять время, то есть соблюдать режим дня. Выбери из вариантов ответов неверный.

А. Нужно просыпаться в одно и то же время. Не залеживаться в кровати

 Б. Обязательно делать утреннюю зарядку

В. Не тратить много времени на просмотр телевизора или компьютера

 Г. Спать не менее 9 часов в хорошо проветренном помещении

Д. Чередовать занятия с отдыхом

Е. Кушать в одно и то же время

Ж. Самому никогда не садиться за уроки

2. Определи, какими видами спорта занимаются дети:

 А. Б. В. Г.



 Д. Е. Ж. З.



3. В каком виде спорта запрещено играть руками?

 А) хоккей Б) футбол В) теннис Г) волейбол

4. К зимним Олимпийским играм относят такие виды спорта как…

 А) хоккей, гимнастика, плавание

 Б) фигурное катание, лыжи, хоккей

 В) легкая атлетика, баскетбол, гимнастика

 Г) синхронное плавание, гимнастика

5 . В каком виде спорта участвуют только девушки?

 А) художественная гимнастика Б) фигурное катание

 В) спортивная гимнастика Г) фехтование

Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тест по ФЗК 3 класс**

1. Надо учиться правильно распределять время, то есть соблюдать режим дня. Выбери из вариантов ответов неверный.

А. Нужно просыпаться в одно и то же время. Не залеживаться в кровати

 Б. Обязательно делать утреннюю зарядку

В. Не тратить много времени на просмотр телевизора или компьютера

 Г. Спать не менее 9 часов в хорошо проветренном помещении

Д. Чередовать занятия с отдыхом

Е. Кушать в одно и то же время

Ж. Самому никогда не садиться за уроки

2. Определи, какими видами спорта занимаются дети:

 А. Б. В. Г.



 Д. Е. Ж. З.



3. В каком виде спорта запрещено играть руками?

 А) хоккей Б) футбол В) теннис Г) волейбол

4. К зимним Олимпийским играм относят такие виды спорта как…

 А) хоккей, гимнастика, плавание

 Б) фигурное катание, лыжи, хоккей

 В) легкая атлетика, баскетбол, гимнастика

 Г) синхронное плавание, гимнастика

5 . В каком виде спорта участвуют только девушки?

 А) художественная гимнастика Б) фигурное катание

 В) спортивная гимнастика Г) фехтование

6. В чем должен быть одет ученик для занятия физкультурой?

 А) кроссовки, спортивный костюм

 Б) шлепки, брюки, футболка

 В) кроссовки, брюки, батник

 Г) туфли, спортивный костюм, шапка

7. Олимпийские игры проводят между…

 А) городами Б) областями В) странами Г) регионами

8. Какие виды спорта относятся к коньковым…

 А) конькобежный спорт, фигурное катание

 Б) фигурное катание, биатлон

 В) керлинг, бобслей

 Г) хоккей, прыжки с трамплина

9. В каком виде спорта есть вратарь?

 А) футбол Б) волейбол В) баскетбол Г) теннис

4. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

А) ходьбу; Б) наклоны; В) бег на длинную дистанцию.

6. В чем должен быть одет ученик для занятия физкультурой?

 А) кроссовки, спортивный костюм

 Б) шлепки, брюки, футболка

 В) кроссовки, брюки, батник

 Г) туфли, спортивный костюм, шапка

7. Олимпийские игры проводят между…

 А) городами Б) областями В) странами Г) регионами

8. Какие виды спорта относятся к коньковым…

 А) конькобежный спорт, фигурное катание

 Б) фигурное катание, биатлон

 В) керлинг, бобслей

 Г) хоккей, прыжки с трамплина

9. В каком виде спорта есть вратарь?

 А) футбол Б) волейбол В) баскетбол Г) теннис

4. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

А) ходьбу; Б) наклоны; В) бег на длинную дистанцию.