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) фехтовани

**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

**10. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?**

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

**11. Как выглядит эмблема Олимпийских игр:**

А. пять цветных колец Б. семь зеленых колец

В. три красных кольца Г. пять колец одного цвета

**12.  В какой игре используется клюшка и шайба?**

**А. хоккей Б. футбол** В. скелетон Г. бобслей

**13. Напишите спортивные игры, в которые играют с данными мячами.**

**А. Б. В. Г.**

**14. Какой отдых не способствует сохранению здоровья?**

А. Прогулки

Б. Компьютерные игры

В. Спортивные игры

**15 . Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции:**

        А. боковая  Б. лицевая В разметка    Г. финиш.

**В некоторых вопросах есть по два правильных ответа. За каждый правильный ответ ставится 1 бал.**