**ТЕСТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3 - 4 КЛАСС**

**1. Первобытные люди в качестве первых физических упражнений учили своих детей:**

1. лазать по деревьям, бегать, прыгать, плавать и метать камни 2. готовить себе еду 3. прятаться от диких животных

**2. К наиболее эффективным средствам профилактики появления избыточного веса у школьников относят:**

1. увеличение времени работы за компьютером 2. регулярные занятия физическими упражнениями 3. продолжительный сон

**3. Для формирования и сохранения правильной осанки необходимо:**

1. укреплять мышцы спины и плечевого пояса, стопы 2. носить школьную сумку всегда в одной и той же руке 3. спать на очень мягкой постели с высокой подушкой

**4. С помощью какого теста не определяется выносливость человека?**

1. 6-ти минутный бег 2. бег на 30 метров 3. лыжная гонка на 3 километра

**5. Какого цвета Олимпийский флаг?**

1. красный с эмблемой олимпиады 2. белый, синий, красный 3. белый с олимпийской эмблемой

**6. Физкультминутка это …**

1. способ преодоление утомления 2. время для общения с одноклассниками 3. спортивный праздник

**7. Чтобы успеть сделать уроки, помочь родителям по дому, почитать, погулять, позаниматься самостоятельно физическими упражнениями или в спортивной секции, надо …**

1. учиться во вторую смену 2. составить правильный режим дня 3. пойти в группу продленного дня

**8. Какое оборудование из перечисленного ниже используется на занятиях по гимнастике в школьном зале?**

1. ворота 2. барьер 3. «козел»

**9. Торможение, применяемое лыжником при спуске со склонов, называется:**

1. «плугом» 2. «лесенкой» 3. «ёлочкой»

**10. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?**

1. шахматы 2. гимнастика 3. легкая атлетика

**11. Какая должна быть спортивная обувь?**

1. соответствовать цвету костюма 2. иметь узкий длинный носок 3. соответствовать виду спорта

**12. Закаливающие процедуры надо начинать с обливания…**

1. горячей водой 2. водой имеющей температуру тела 3. прохладной водой

**13. Что делать при ушибе?**

1. положить холодный компресс 2. намазать ушибленное место йодом 3. перевязать ушибленное место бинтом

**14. Какова цель утренней гимнастики?**

1. совершенствовать силу воли 2. выступить на Олимпийских играх 3. ускорить полное пробуждение организма

**15. Какие талисманы Олимпийских игр в Сочи 2014 году?**

зайчонок, …………….., леопард

Составил учитель физической культуры Петрова М.Н.