**ТЕСТ ФИЗКУЛЬТУРА 3 КЛАСС**

**1. Пульс – это:**

А) частота дыхания за 1 минуту;

Б) частота сердечных сокращений за 1 минуту;

В) число приседаний за 30 сек.

**2. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?**

А) лыжные гонки со стрельбой; Б) лыжное двоеборье; В) биатлон.

**3. Основной ход в лыжной подготовке по школьной программе:**

А) попеременный двухшажный; Б) одновременный одношажный;

В) одновременный двухшажный.

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

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

**5. Где нельзя измерить пульс:**

А) в области шеи; Б) на запястье; В) около пупка.

**6. Назовите начальный этап закаливания водой:**

А) обтирание; Б) обливание; В) плавание.

**7. Как называется учебный предмет в школе?**

А) физкультура. Б) физическая подготовка; В) физическая культура.

**8 . Осанкой называется …**

А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;

Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

В) привычная поза человека в вертикальном положении.

**9. Главной причиной нарушения осанки является …**

А) привычка к определённым позам; Б) слабость мышц;

В) отсутствие движений во время школьных уроков;

Г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**10. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её …**

А) затылком, ягодицами, пятками;

Б) лопатками, ягодицами, пятками;

В) затылком, спиной, пятками;

Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**11. Правильная осанка формируется:**

А) сама по себе; Б) под влиянием физических упражнений;

В) с помощью рационального питания.

**12. Что понимается под закаливанием?**

А) купание в холодной воде и хождение босиком;

Б) приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

В) укрепление здоровья.

*Вставьте пропущенное слово.*

**13. Сложные упражнения разучивают с помощью более простых, которые называются \_\_\_\_\_\_\_***подводящими***\_\_\_\_\_\_\_ упражнениями.**

**14. Физические упражнения, которые включают в спортивные соревнования и выполняют строго по установленным правилам, называются \_\_\_\_\_\_***соревновательными***\_\_\_\_\_\_\_ упражнениями.**

**15. Несколько физических упражнений, которые выполняют в определённом порядке последовательно одно за другим, называется \_\_\_\_***комплексом***\_\_\_\_\_.**