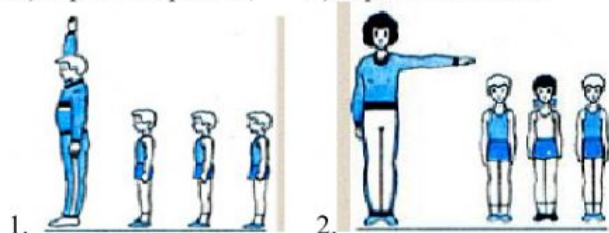


Задания теста для 3 класса

1. Найдите на рисунке:

А) строй «шеренга»; Б) строй «колонна».



2. Назовите орган обоняния?

а) ухо; б) язык в) кожа г) нос

3. В каком виде спорта нужно быть гибким:

а) гимнастика; б) легкая атлетика; в) лыжная подготовка; г) тяжелая атлетика.

4. Назовите, каким способом вы будете подниматься в гору на лыжах:

а) ступенькой; б) на коленях; в) ползком; г) лесенкой.

5. К какой группе упражнений относится упражнение на рисунке:



а) акробатическое упражнение; в) упражнение на гибкость;
б) беговое упражнение; г) общеразвивающее упражнение.

6. Первая помощь при ушибе?

А. Наложить жгут.

Б. Обработать ушиб йодом.

В. Наложить на ушибленное место лед.

7. Отметь правильное выполнение кувырка вперед.

А)



Б)



8. Начало дистанции – это «старт», а конец ее?

А) Гол

Б) Аут

В) Финиш

9. Что помогает проснуться твоему организму:

- А. Утренняя зарядка
- Б. Будильник

10. Что поможет тебе правильно распределять время:

- А. Режим дня
- Б. Секундомер

11. Определить, что изображено на картинке, написать по порядку обозначение цифр.



12. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм?

- А. Быстрее бегать
- Б. Соблюдать правила по технике безопасности
- В. Решать споры с помощью кулаков и крика

13. Зачем нужно выполнять разминку?

- А. Чтобы стать сильным
- Б. Чтобы не было травм
- В. Чтобы не болеть

14. К физическим качествам относятся:

- А. решительность;
- Б. сила, или выносливость, или гибкость;
- В. смелость;
- Г. упорство.

15. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

16. Лучший отдых-это:

- А. Движение
- Б. Просмотр телевизора
- В. Рисование

17. Почему нужно уметь плавать?

18.К какому виду спорта относятся эти спортивные принадлежности.

- А) футбол
- Б) баскетбол
- В) хоккей
- Г) фигурное катание



19.Что такое осанка?

- А) обычное положение тела;
- Б) утренняя гимнастика
- В) комплекс упражнений
- Г) режим дня

20.Как нужно носить портфель, чтобы не было искривления позвоночника?

- А) портфель должен быть одет на одно плечо
- Б) портфель находится равномерно на двух плечах
- В) портфель находится в одной руке
- Г) все ответы верные