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

**Тест по ФЗК (ответы)**

**1. Что такое физическая культура?**  
А. Прогулка на свежем воздухе   
**Б.** Занятия физическими упражнениями, играми, спортом  
В. Выполнение упражнений  
  
**2. Что помогает проснуться нашему организму утром:**  
А. Будильник **Б.** Утренняя зарядка В. Завтрак  
  
**3. Заниматься физкультурой нужно?**  
А. Чтобы не болеть  
**Б.** Чтобы стать сильным и здоровым  
В. Чтобы быстро бегать  
  
**4. Физические качества человека - это:**  
А. Вежливость, терпение, жадность  
**Б.** Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость  
В. Грамотность, лень, мудрость  
  
**5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией**   
Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие   
  
Кузнец Гимнастка Турист Пловец Жонглёр Велосипедист  
  
**6. Для чего нужны физкультминутки?**  
**А**. Снять утомление  
Б. Чтобы проснуться  
В. Чтобы быть здоровым  
  
**7. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:**  
А. Предметы для игры  
Б. Школьные принадлежности  
**В.** Спортивный инвентарь  
  
**8. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это …**  
А. Режим питания **Б.** Режим дня  
В. Двигательная активность  
  
**9. Выбери лишний предмет**  
А. Обруч Б. Мяч **В.** Телефон  
  
**10. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?**  
А. Для удовольствия  
**Б.** Для разогрева мышц к основной нагрузке  
В. Для красоты тела  
  
**11. Виды построений на уроке физической культуры?**  
А.Линейка  
Б.Квадрат  
**В**.Шеренга, круг, колонна  
  
**12. Какие бывают Олимпийские игры?**  
**А.** Зимние и летние  
Б. Весенние и осенние  
В. Осенние и зимние

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

**Тест по ФЗК**

**1. Что такое физическая культура?**  
А. Прогулка на свежем воздухе   
**Б.** Занятия физическими упражнениями, играми, спортом  
В. Выполнение упражнений  
  
**2. Что помогает проснуться нашему организму утром:**  
А. Будильник **Б.** Утренняя зарядка В. Завтрак  
  
**3. Заниматься физкультурой нужно?**  
А. Чтобы не болеть  
**Б.** Чтобы стать сильным и здоровым  
В. Чтобы быстро бегать  
  
**4. Физические качества человека - это:**  
А. Вежливость, терпение, жадность  
**Б.** Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость  
В. Грамотность, лень, мудрость  
  
**5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией**   
Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие   
  
Кузнец Гимнастка Турист Пловец Жонглёр Велосипедист  
  
**6. Для чего нужны физкультминутки?**  
**А.** Снять утомление  
Б. Чтобы проснуться  
В. Чтобы быть здоровым  
  
**7. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:**  
А. Предметы для игры  
Б. Школьные принадлежности  
**В.** Спортивный инвентарь  
  
**8. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это …**  
А. Режим питания **Б.** Режим дня  
В. Двигательная активность  
  
**9. Выбери лишний предмет**  
А. Обруч Б. Мяч **В.** Телефон  
  
**10. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?**  
А. Для удовольствия  
**Б.** Для разогрева мышц к основной нагрузке  
В. Для красоты тела  
  
**11. Виды построений на уроке физической культуры?**  
А.Линейка  
Б.Квадрат  
**В.**Шеренга, круг, колонна  
  
**12. Какие бывают Олимпийские игры?**  
**А.** Зимние и летние  
Б. Весенние и осенние  
В. Осенние и зимние