

Тест по физической культуре 1-4 класс:

1. Как часто нужно мыть руки, лицо и шею:

- а) после каждого приема пищи
- б) утром и вечером
- в) один раз в день

2. Что включает в себя физическая культура:

- а) знания о своем организме
- б) занятия физическими упражнениями
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

3. Как часто надо мыться полностью с горячей водой и мылом:

- а) обязательно каждый день
- б) не менее одного раза в неделю
- в) два раза в день

4. Как звучит олимпийский девиз:

- а) «Главное не победа, а участие»
- б) «Делу время — потехе час»
- в) «Быстрее, выше, сильнее»

5. На что влияет хорошая работа внутренних органов:

- а) на настроение
- б) на самочувствие
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

6. Что надо делать при ушибах:

- а) приложить холодный компресс
- б) приложить теплый компресс
- в) потереть ушибленное место

7. Является ли закаливание частью физической культуры:

- а) нет
- б) да
- в) иногда

8. Что происходило на древних Олимпийских играх кроме спортивных состязаний?:

- а) танцовщицы исполняли ритуальные танцы
- б) художники демонстрировали свои работы
- в) писатели и поэты читали свои произведения

9. Кому необходима физическая культура:

- а) только тем, кто собирается стать спортсменом
- б) каждому человеку
- в) тем, кто хочет похудеть

10. Какого вида спорта не было на древних Олимпийских играх:

- а) гонки на колесницах
- б) метание копья
- в) фигурное катание

11. Физическая культура помогает:

- а) вырасти высоким
- б) правильно расти и развиваться
- в) стать самым красивым в классе

12. Прыжок будет дальше, если человек:

- а) разбежится
- б) отклонится назад
- в) будет прыгать с горы

13. Что НЕ включает в себя физическая культура:

- а) личная гигиена
- б) знания о своем организме
- в) контроль за успеваемостью

14. Чтобы быть всегда здоровым и крепким, нужно:

- а) делать зарядку
- б) много учиться
- в) хорошо питаться

15. Чему способствует многократное повторение движения:

- а) совершенствованию всего организма
- б) лучшему выполнению этого движения
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа