# Теоретический тест по основам общей физической подготовки

В тесте представлены вопросы на которые может быть лишь один вариант ответа. Правильный вариант ответа необходимо отметь знаком «+».

1. Что такое физическая культура? А. Прогулка на свежем воздухе

Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом В. Выполнение упражнений

1. Что помогает проснуться нашему организму утром: А. Будильник

Б. Утренняя зарядка В. Завтрак

1. Заниматься физкультурой нужно? А. Чтобы не болеть

Б. Чтобы стать сильным и здоровым В. Чтобы быстро бегать

1. Физические качества человека - это:

А. Вежливость, терпение, жадность

Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость В. Грамотность, лень, мудрость

1. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие Кузнец Гимнастка Турист Пловец Жонглёр Велосипедист
2. Для чего нужны физкультминутки? А. Снять утомление

Б. Чтобы проснуться

В. Чтобы быть здоровым

1. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это: А. Предметы для игры

Б. Школьные принадлежности

В. Спортивный инвентарь

1. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это: А. Режим питания

Б. Режим дня

В. Двигательная активность

1. Выбери лишний предмет: А. Обруч

Б. Мяч

В. Телефон

1. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры? А. Для удовольствия

Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке В. Для красоты тела

1. Виды построений на уроке физической культуры? А.Линейка

Б.Квадрат

В.Шеренга, круг, колонна

1. Какие бывают Олимпийские игры? А. Зимние и летние

Б. Весенние и осенние В. Осенние и зимние