Тест по физкультуре 4 кл.

Ф.И\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_\_\_\_

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания …?

а) горячей водой. ​

б) теплой водой.​​

в) водой, имеющей температуру тела.​

г) прохладной водой.

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

а)​иметь вес до 300 г

б)​соответствовать цвету костюма

в)​иметь узкий длинный носок

г)​соответствовать виду спорта

3. С какой периодичностью следует стирать спортивную

одежду, прилегающую к телу?

а)​каждый день

б)​после каждой тренировки

в)​один раз в месяц

г)​один раз в 10 дней

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды

б)​поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном

в)​подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена

г)​рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Какова цель утренней гимнастики?

а) вовремя успеть на первый урок в школе

б)​совершенствовать силу воли

в)​выступить на Олимпийских играх

г)​ускорить полное пробуждение организма

6. Физкультминутка это…?

а) способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками;

г) спортивный праздник.

7. Что делать при ушибе?

а) намазать ушибленное место мазью;

б) положить холодный компресс;

в) перевязать ушибленное место бинтом;

г) намазать ушибленное место йодом.

8. Под осанкой понимается…

а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;

б) силуэт человека.;

в) привычка к определённым позам;

г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Что такое режим дня?

а) выполнение поручений учителя;

б) подготовка домашних заданий;

в) распределении основных дел в течение всего дня;

г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

10. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;

б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;

в) две команды – «На старт!» и «Марш!».

г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

11. В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в России.;

б) в Англии ;

в) в Греции;

г) в Италии.

12. Что такое физическая культура?:

а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;

б) прогулка на свежем воздухе;

в) культура движений;

г) выполнение упражнений.

​Ключ для проверки

Номер вопроса

ответ

1.

в

2.

г

3.

б

4.

а

5.

г

6.

а

7.

б

8.

б

9.

в

10.

б

11.

в

12.

а

 **Второе задание:** комплекс утренней зарядки; приседание на месте 30 раз; прыжки на скакалке за 1 минуту.