

Тестовое задание по физической культуре для 4 класса

1. К какому разделу программы относится стойка на лопатках?
 - а) легкая атлетика
 - б) гимнастика
 - в) силовой атлетизм
 - г) ко всем перечисленным отделам
2. К зимним видам спорта относится...
 - а) легкая атлетика
 - б) тяжелая атлетика
 - в) конькобежный спорт
 - г) плавание
3. Полоса препятствий используется для воспитания...
 - а) выносливости
 - б) силы
 - в) ловкости
 - г) гибкости
4. До какого возраста необходимо заниматься физическими упражнениями?
 - а) до 18 лет
 - б) до 45 лет
 - в) до 60 лет
 - г) всю жизнь
5. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...
 - а) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы
 - б) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается
 - в) он бодр и жизнерадостен
 - г) наблюдается все вышеперечисленное
6. Воздушные ванны – это...
 - а) купание в открытом водоеме
 - б) загорание на пляже
 - в) прогулки в прохладную погоду
 - г) ходьба босиком
7. Прогнутое положение занимающегося с опорой руками и ногами – это...
 - а) «мост»
 - б) «лодочка»
 - в) «кольцо»
 - г) упор лежа
8. В каком виде спорта мяч забивается в ворота?
 - а) бейсбол
 - б) баскетбол
 - в) волейбол
 - г) футбол
9. Какие упражнения необходимо выполнять для формирования правильной осанки?
 - а) для мышц спины и живота
 - б) для мышц ног
 - в) для мышц рук

- г) для мышц шеи
10. Сколько времени должна занимать утренняя гимнастика?
- а) 2-3 минуты
 - б) 10-15 минут
 - в) 30-40 минут
 - г) 1-1,5 часа
11. Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции:
- а) боковая
 - б) лицевая
 - в) разметка
 - г) финиш
12. Как часто проходят Олимпийские игры?
- а) каждый год
 - б) один раз в два года
 - в) один раз в три года
 - г) один раз в четыре года
13. Строевые упражнения – это...
- а) попеременно двухшажный ход
 - б) низкий старт
 - в) повороты на месте, перестроения
 - в) верхняя подача
14. Акробатика – это:
- а) прыжок через козла
 - б) повороты, перестроения
 - в) кувырки
 - г) подтягивание на перекладине
15. На уроках физкультуры нужно иметь:
- а) повседневную форму
 - б) спортивную форму
 - в) сапоги
 - г) халат