

## Годовая контрольная работа по «Физической культуре» 3 класс

### 1. Что такое личная гигиена?

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
- в) правила ухода за телом, кожей, зубами
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

### 2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) соответствовать виду спорта
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) иметь вес до 300 г.

### 3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) после каждой тренировки
- б) каждый день
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

### 4. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- б) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

### 5. Физкультминутка это...?

- а) возможность прервать урок;
- б) способ преодоления утомления;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

**6. Что делать при ушибе?**

- а) положить холодный компресс;
- б) намазать ушибленное место мазью;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

**7. Пульс в покое составляет**

- а) 90 – 110 ударов в минуту
- б) 100 – 120 ударов в минуту
- в) 60 – 90 ударов в минуту
- г) 90-100 ударов в минуту

**8. Что такое режим дня?**

- а) распределение основных дел в течение всего дня;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) выполнение поручений учителя;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

**9. На какие дистанции бегают с низкого старта?**

- а) на короткие
- б) на длинные
- в) на средние
- г) ни с какого

**10. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- а) в России;
- б) в Греции;
- в) в Англии;
- г) в Италии.

**11. В Древней Греции победителей игр называли:**

- а) олимпиониками
- б) гимнастами

в) элланодики

г) акробатами

**12. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

а) в Сочи;

б) в Санкт-Петербурге;

в) в Москве;

г) в Омске.

**13. Что является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?**

а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;

б) не соблюдать дистанцию;

в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;

г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся не должен сообщить об этом учителю физкультуры.

**14. Длина лыж должна быть такой...**

а) чтобы можно было достать пальцами вытянутой вверх руки до конца поставленной вертикально лыжи.

б) чтобы лыжи были такой же высоты как твой рост

в) чтобы в два раза выше твоего роста

**15. Основные правила соревнований на лыжах (выбрать несколько правильных ответов)**

а) никогда не срезать дистанции

б) если вас догнал соперник, уступите лыжню и не мешайте ему вас обгонять.

в) во время прохождения дистанции можно менять лыжи.

г) если по какой-нибудь причине вы сошли с дистанции и не можете продолжить соревнование, то не сообщайте об этом учителю.

**16. Какие предметы нельзя иметь при себе во время занятий физической культурой?**

а) деньги

б) пряжки, цепочки, булавки

в) часы, значки

г) все из перечисленных в а, б,

17. Выбери правильную последовательность выполнения утренней зарядки.



Г) Все комплексы