

Контрольная работа по «Физической культуре» 4 класс

1. Что такое двигательная активность?

- а) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- б) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
- в) занятие физической культурой и спортом
- г) количество движений, необходимых для работы организма

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. Физкультминутка это...?

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

6. Что делать при ушибе?

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

7. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это

- а) режим питания
- б) режим дня
- в) здоровый образ жизни
- г) подготовка ко сну

8. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределение основных дел в течение всего дня;
- 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 Англии;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

11. В честь какого бога проводились Игры?

- а) Зевса
- б) Аполлона
- в) Гефеста

г) Афины

12. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

а) в Москве;

б) в Санкт-Петербурге;

в) в Сочи;

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 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. Во время передачи мяча, какие правила ты должен соблюдать:

а) передавать мяч мягко

б) во время передачи мяча ты должен убедиться, что твой партнер готов к приему мяча

в) сделать быструю, точную передачу

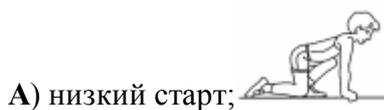
г) бросать неожиданно для партнёра

17. Выбери правильную последовательность выполнения утренней зарядки.



Г) Все комплексы

18. Как называется исходное положение данного упражнения?



Б) стойка с опорой на ладони и колено;

В) упор на ладони и колено;

Г) упор стоя на колене.

19. Соотнеси название технических элементов, соответствующие каждому рисунку.

<p>A) </p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди</p>
<p>Б) </p>	<p>Удар по мячу</p>
<p>В) </p>	<p>Ведение мяча</p>

20. Подбери каждому упражнению свою направленность.



A) А – на развитие быстроты, Б – на развитие ловкости;

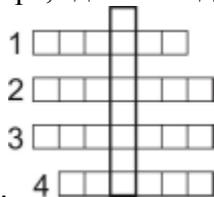
Б) А – на развитие силы, Б – на развитие выносливости;

В) А – на развитие выносливости, Б – на развитие ловкости;

Г) А – на развитие гибкости, Б – на развитие выносливости

21. Отгадай вид спорта, расположенный по вертикали. Ответ запиши словом.

– Спортивная игра, где побеждает **команда**, забившая наибольшее количество шайб в во-



рота соперника.

– Командная спортивная игра на ледяной площадке.

– Вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.

– Спортивный инвентарь, необходимый для занятий фигурным катанием и шорт-треком.