

Дистанционная работа по физической культуре для 4 класса.

Тест

Что означает термин «Здоровье»?

а) Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие;

б) Состояние, при котором отсутствуют болезни.

4. Древнегреческие игры Олимпиады праздновались...

а) в Афинах,

б) в Спарте,

в) в Олимпии.

5. Какой из перечисленных видов относится к спортивной игре?

а) Футбол,

б) Салки,

в) Коньки.

6. Признаки, характерные для правильной осанки:

а) развёрнутые плечи, ровная спина;

б) опущенные плечи и голова.

7. Какими основными качествами должны обладать спортивная одежда и обувь?

а) удобство и прочность;

б) соответствие виду спорта.

7. Какие физические качества формирует физическая культура?

а) силу, гибкость, быстроту, выносливость, ловкость;

б) прыгучесть, приседания, наклон, внимание, реакцию.

8. Какой вид спорта называют «королевой» спорта?

а) гимнастику,

б) лёгкую атлетику,

в) футбол.

9. Гибкость как двигательное качество человека легко и свободно сгибать и прогибать своё тело. Какое упражнение развивает это качество?

а) гимнастический шпагат,

б) бег на 30 м,

в) прыжки.

10. Выносливость – это физическое качество человека длительное время выполнять заданную работу. Какое упражнение развивает это качество?

а) длительный бег,

б) прыжки в длину,

в) метание.

11. Сила - это физическое качество человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений. Какое упражнение развивает это качество?

а) «мост»,

б) подтягивание,

в) бег.

12. Быстрота - это физическое качество человека выполнять движения с возможно большей скоростью. Какое упражнение развивает это качество?

а) бег в быстром темпе (бег на 30 м),

б) метание,

в) отжимание.

13. Ловкость - это физическое качество человека координировать движения, уметь быстро переключаться с одних движений на другие. Какое упражнение развивает это качество?

а) подтягивание,

б) челночный бег (бег 3 по 10 м),

в) наклон из положения сидя.

14. Что такое гиподинамия?

а) вид спорта;

б) малоподвижный образ жизни;

в) акробатическое упражнение.

Дополни, вставь недостающее.

15. Напиши упражнения для основных частей тела

а) голова _____

б) руки _____

в) туловище _____

г) ноги _____

16. Физическая культура может превратить человека:

слабого в _____, трусливого в _____, больного в _____.

17. З_____ – система мероприятий, позволяющая использовать естественные силы природы такие как солнце, воздух и вода.

18. _____ помогает полностью пробудить наш организм после сна.

19. Какой строй называется шеренгой, а какой колонной?

Строй по росту в затылок друг другу - _____

Строй по росту плечом к плечу - _____