Тесты по физической культуре 4 класс

Вариант 1

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?

А. Чтобы не болеть
Б. Чтобы стать сильным и здоровым
В. Чтобы быстро бегать

1. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

А. Предметы для игры
Б. Школьные принадлежности
В. Спортивный инвентарь

1. Чтобы осанка была правильной нужно:

А. Заниматься физкультурой
Б. Развивать все мышцы тела
В. Плавать

1. Что такое сила?

А. Способность с помощью мышц производить активные действия
Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

1. Что такое быстрота?

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

1. Равновесие - это:

А. Способность кататься на велосипеде
Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
В. Способность ходить по бревну

1. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

А. Гимнастика
Б. Плавание
В. Гиревой спорт

1. Метание развивает:

А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
Б. Быстроту, выносливость
В. Гибкость, ловкость

1. Здоровый образ жизни–это способ жизнедеятельности, направленный на…

а. развитие физических качеств людей;
б. сохранение и улучшение здоровья людей;
в. подготовку к профессиональной деятельности;
г. поддержание высокой работоспособности людей.

1. Назовите основные физические качества человека:

а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания …?

а) горячей водой.
б) теплой водой.
в) водой, имеющей температуру тела.
г) прохладной водой.

Вариант 2

1. 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

1. 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

1. 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

1. 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

1. Физкультминутка это…?

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

1. Что делать при ушибе?

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

1. 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

1. 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.

1. 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!».

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

1. Что такое физическая культура?

а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
б) прогулка на свежем воздухе;
в) культура движений;
г) выполнение упражнений.