

Итоговая контрольная работа по физической культуре 4 класс.

ФИ _____ класс _____

Вариант № 3

Часть А. При выполнении заданий этой части выбери правильный ответ.

1. Физминутка – это...?

- А) способ преодоления утомления
Б) время для общения с одноклассниками
В) возможность прервать урок
Г) спортивный праздник

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

- А) каждый день
Б) один раз в месяц
В) после каждой тренировки,
Г) один раз в 10 дней

3. 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

4. Как оказать первую помощь при небольшом кровотечении на ноге?

- А) положить холодный компресс
Б) перевязать повреждённое место бинтом
В) поднять конечность вверх, промыть вокруг ранки кожу перекисью водорода и сверху наложить стерильную повязку
Г) намазать повреждённое место йодом

Часть В. При выполнении заданий напиши ответ.

5. Какую пользу приносит ежедневное обтирание?

6. Почему нельзя носить тесную обувь?

Часть С. При выполнении задания напиши ответ.

7. Как правильно одеться для занятий физическими упражнениями и спортом?
