

Фамилия _____

Имя _____

Класс 4

1. **Что такое физическая культура?**
 - а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
 - б) прогулка на свежем воздухе;
 - в) культура движений;
 - г) выполнение упражнений.
2. **Что такое ЧСС?**
 - а) чрезвычайная служба спасения
 - б) число, суммы слагаемого
 - в) частота сердечных сокращений
3. **В каком древнегреческом городе устраивались состязания-Олимпийские игры?**
 - а) Афины;
 - б) Олимпия;
 - в) Спарта;
 - г) Риме.
4. **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!» и «Марш!».
5. **Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрыми и выносливыми?**
 - а) шахматы;
 - б) фигурное катание;
 - в) гимнастика;
 - г) легкая атлетика.
6. **Талисман паралимпийских игр?**
 - а) Снежный барс;
 - б) Снежинка;
 - в) Сова ;
 - г) Лучик.
7. **Под осанкой понимается...**
 - а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
 - б) силуэт человека;
 - в) привычка к определенным позам;
 - г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.
8. **Орган дыхания человека:**
 - а) рот;
 - б) кожа;
 - в) трахея;
 - г) кишечник.
9. **Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?**
 - а) выполнение упражнений без страховки;
 - б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;

- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища.

10. Что делать при ушибе?

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

11. Физкультминутка это..?

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

12. Кто принимает участие в паралимпийских играх?

- а) люди с ограниченной ответственностью;
- б) люди с ограниченными возможностями;
- в) только мужчины;
- г) Сильнейшие спортсмены страны.

Выполняя задания № 13,14 завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

13. В какие цвета окрашены олимпийские кольца...

14. Перечисли спортивный инвентарь...

15. Что такое ОРУ? (расшифровать)