

**ТЕСТ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
2-4 КЛАСС**

1. Пульс – это:

- А) частота дыхания за 1 минуту;
- Б) частота сердечных сокращений за 1 минуту;
- В) число приседаний за 30 сек.

2. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

- А) лыжные гонки со стрельбой;
- Б) лыжное двоеборье;
- В) биатлон.

3. Основной ход в лыжной подготовке по школьной программе:

- А) попеременный двухшажный;
- Б) одновременный одношажный;
- В) одновременный двухшажный.

4. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

- А) ходьбу;
- Б) наклоны;
- В) бег на длинную дистанцию.

5. Где нельзя измерить пульс:

- А) в области шеи;
- Б) на запястье;
- В) около пупка.

6. Назовите начальный этап закаливания водой:

- А) обтирание;
- Б) обливание;
- В) плавание.

7. Как называется учебный предмет в школе?

- А) физкультура;
- Б) физическая подготовка;
- В) физическая культура.

8. Осанкой называется ...

- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- В) привычная поза человека в вертикальном положении.

9. Главной причиной нарушения осанки является ...

- А) привычка к определённым позам;
- Б) слабость мышц;
- В) отсутствие движений во время школьных уроков;
- Г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

10. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её ...

- А) затылком, ягодицами, пятками;
- Б) лопатками, ягодицами, пятками;
- В) затылком, спиной, пятками;
- Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

11. Правильная осанка формируется:

- А) сама по себе;
- Б) под влиянием физических упражнений;
- В) с помощью рационального питания.

12. Что понимается под закаливанием?

- А) купание в холодной воде и хождение босиком;
- Б) приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- В) укрепление здоровья.

Вставьте пропущенное слово.

13. Сложные упражнения разучивают с помощью более простых, которые называются _____ упражнениями.

14. Физические упражнения, которые включают в спортивные соревнования и выполняют строго по установленным правилам, называются _____ упражнениями.

15. Несколько физических упражнений, которые выполняют в определённом порядке последовательно одно за другим, называется _____.

*Выполненные работы присылать по электронной почте: smi.78@inbox.ru
или Viber 89053869964*