

Итоговый тест по физкультуре, 4 класс (

1. Гимнастика бывает:

Выберите один ответ:

- Спортивной
- Художественной
- Спортивной, художественной и ритмической
- Правильного ответа нет.

2. В закаливании используется правило «трёх П». Что это значит?

Выберите один ответ:

- полезно, постоянно, прекрасно;
- повторимо, постепенно, правильно;
- постоянно, постепенно, последовательно;
- просто, переносимо, понемногу.

3. Стойка на лопатках выполняется из положения:

Выберите один ответ:

- стоя
- сидя
- упора присев
- лёжа на спине

4. Исходное положение, которое принимает спортсмен перед началом бега по дистанции, называется...

Выберите один ответ:

- присед
- старт
- стойка
- подготовка

5. Вещи, которые понадобятся в походе, называются:

Выберите один ответ:

- спортивным снаряжением

- правильного ответа нет
- инвентарём
- туристическим снаряжением

6. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

Выберите один ответ:

- три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
- две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- две команды – «Внимание!», «Марш!»
- две команды – «На старт!» и «Марш!».

7. Способность человека уравнивать свое тело за счет напряжения мышц называется...

Выберите один ответ:

- быстрота
- гибкость
- выносливость
- равновесие

8. Сколько основных игроков входят в состав команды по пионерболу?

Выберите один ответ:

- Шесть
- Семь
- Пять
- Один

Правильный ответ: Шесть

9. Окончание бега, когда спортсмен пересекает финишную линию, называется...

Выберите один ответ:

- разбег
- финиширование
- старт

- приземление

10. Что ещё кроме спортивных соревнований включала программа древних Олимпийских игр?

Выберите один ответ:

- Чтение своих произведений поэтами и писателями
- Подбадривание соревнующихся
- Встреча победителей
- Всё перечисленное.