*Задание по Физкультуре 4 класс*



1. Термин «Олимпиада» означает: а) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют

Олимпийские игры; б) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр; в) четырехлетний

период между Олимпийскими играми; г) пятилетний период между Олимпийскими играми.

2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

а) 1980 г.; б) 1944 г.; в) 1976 г.; г) еще не проводились.

3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

а) основ техники; б) деталей техники; в) ведущего звена техники; г) трудно определить.

4. Физическая культура-это: а) стремление к высшим спортивным достижениям: б) разновидность

развлекательной деятельности человека; в) часть человеческой культуры; г) часть досуга.

5. Физическая подготовленность характеризуется: а) высокой устойчивостью организма к стрессовым

ситуациям; б) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения; в) высокими результатами

в учебной и трудовой деятельности; г) уровнем физических качеств.

6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного

человека**:** а) 85-90 уд./мин; б) 80-84 уд./мин; в) 60-80 уд./мин; г) 100-120 уд./мин.

7. Основными показателями физического развития человека являются:

а) результаты прыжка в длину с места; б) результаты в челночном беге;

в) уровень развития общей выносливости; г) антропометрические характеристики человека.

8. Физическое упражнение – это: а) одно из вспомогательных средств физической культуры,

направленное на решение конкретной задачи; б) один из методов физического воспитания;

в) основное средство физической культуры; г) трудно определить.

1. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

а) степенью преодолеваемых трудностей; б) бессонницей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий.

1. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека: а) 180-200 уд/мин; б) 140-160 уд/мин; в) 170-180 уд/мин; г) 190-200 уд/мин.
2. Что понимается под закаливанием? а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) трудно сказать; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями;

г) приспособление организма к воздействиям внешней среды.

1. Что называется осанкой?

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в) привычная поза человека в вертикальном положении;

г) привычная поза человека в горизонтальном положении.

1. Под физическим развитием понимается:

а) процесс совершенствования физических качеств;

б) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом;

в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека;

г) трудно определить.

1. Главной причиной нарушения осанки является:

а) привычка определенным позам; б) отсутствие движения во время школьных уроков;

в) ношение сумки, портфеля в одной руке; г) слабость мышц.

15. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

      а) Рим; б) Китай; в) Греция;   г) Египет.

16…Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира? а) они имели мировую

известность; б) в них принимали участие атлеты со всего мира; в) в период проведения игр прекращались войны; г) они отличались миролюбивым характером соревнований.

17. К показателям физической подготовленности относятся:

а) сила, быстрота, выносливость; б) рост, вес, окружность грудной клетки;

в) артериальное давление, пульс; г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

18.Бег на дальние дистанции относится к:

      а) легкой атлетике; б) спортивным играм;

в) спринту; г) бобслею.

19. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

          а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»;

          в) «О спорт — ты мир!»; г) «Выше планка».

20. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

        а) биологический возраст; б) календарный возраст;

в)скелетный возраст; г) зубной возраст.