

Тестирование по физической культуре для 2-4 классов

1. Какой из перечисленных видов относится к спортивной игре?
 - а) Футбол,
 - б) Салки,
 - в) Коньки.
2. Древнегреческие игры Олимпиады праздновались...
 - а) в Афинах,
 - б) в Спарте,
 - в) в Олимпии.
3. Что означает термин «Здоровье»?
 - а) Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие;
 - б) Состояние, при котором отсутствуют болезни
4. Признаки, характерные для правильной осанки:
 - а) развёрнутые плечи, ровная спина;
 - б) опущенные плечи и голова.
5. Сила - это физическое качество человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений. Какое упражнение развивает это качество?
 - а) «мост»,
 - б) подтягивание,
 - в) бег.
6. Какие физические качества формирует физическая культура?
 - а) силу, гибкость, быстроту, выносливость, ловкость;
 - б) прыгучесть, приседания, наклон, внимание, реакцию.
7. Гибкость как двигательное качество человека легко и свободно сгибать и прогибать своё тело. Какое упражнение развивает это качество?
 - а) гимнастический шпагат,
 - б) бег на 30 м,
 - в) прыжки.
8. Выносливость – это физическое качество человека длительное время выполнять заданную работу. Какое упражнение развивает это качество?
 - а) длительный бег,
 - б) прыжки в длину,
 - в) метание.
9. Какими основными качествами должны обладать спортивная одежда и обувь?

- а) удобство и прочность;
- б) соответствие виду спорта.

10. Быстрота - это физическое качество человека выполнять движения с возможно большей скоростью. Какое упражнение развивает это качество?

- а) бег в быстром темпе (бег на 30 м),
- б) метание,
- в) отжимание.

11. Ловкость - это физическое качество человека координировать движения, уметь быстро переключаться с одних движений на другие. Какое упражнение развивает это качество?

- а) подтягивание,
- б) челночный бег (бег 3 по 10 м),
- в) наклон из положения сидя.

12. Как переводится аббревиатура ГТО

- а) Горжусь Тобой Отечество
- б) Готов к труду и обороне

13. Как нужно носить рюкзак, чтобы не нарушать осанку.

- а) На спине на двух плечах одновременно
- б) На правом плече
- в) На животе