**Тестовые задания по физической культуре для учащихся 4б,г класса**

**1. Победителя Олимпийских игр древности награждали венком.**

Из чего он был свит?

А) из оливы;               В) из лавра;

Б) из бузины;              Г) из сельдерея.

**2. Орган осязания:**

А) кожа, рот, нос;

Б) язык, рот, нос;

В) глаза, уши, кожа, нос, язык.

**3. Что такое физическая культура?**

А) физические упражнения;

Б) вид спорта;

В) анаболики.

**4. Что понимается под закаливанием?**

А) купание в холодной воде и хождение босиком;

Б) приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

В) укрепление здоровья.

**5. 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.

**6. Осанкой называется …**

А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;

Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

В) привычная поза человека в вертикальном положении.

**7. Сложные упражнения разучивают с помощью более простых, которые называются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ упражнениями.**

**8. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?**

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

**9. Где нельзя измерить пульс:**

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

**10. 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.

**11. Назовите начальный этап закаливания водой:**

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

**12. Правильная осанка формируется:**

 А) сама по себе;    Б) под влиянием физических упражнений;

 В) с помощью рационального питания.

**13. Физические упражнения, которые включают в спортивные соревнования и выполняют строго по установленным правилам, называются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ упражнениями.**

**14. Несколько физических упражнений, которые выполняют в определённом порядке последовательно одно за другим, называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**15. Быстрее, выше, сильнее – это ….**

А) реклама           В) речёвка

Б) девиз                 Г) крылатое выражение