

Тест выполнить в тетради, сфотографировать, отправить мне, сдать до 6.11.2020

Тест по физической культуре для обучающихся 2-4 классов.

1. Предмет школьной программы, который включает в себя занятия физическими упражнениями и знания о своём организме, личной гигиене, режиме дня и правильном питании называется.....

*Окружающий мир*

*Физическая культура*

*Математика*

2. Основные средства закаливания - это.....

*Воздух*

*Солнце*

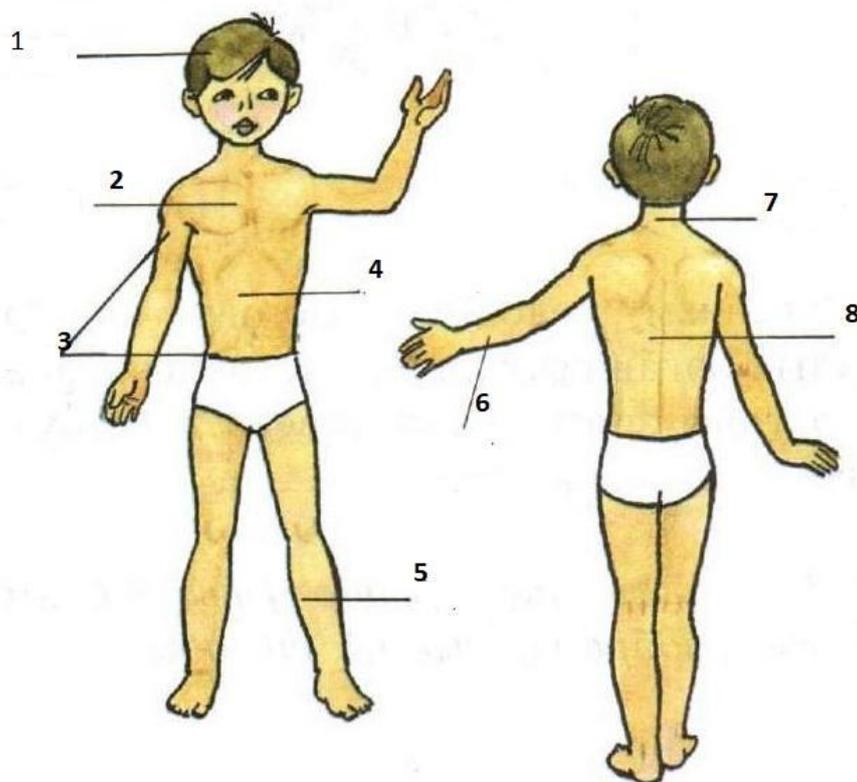
*Вода*

*Массаж*

*Завтрак*

3. Рассмотрите внимательно рисунок. Назовите основные части тела человека.

### Основные части тела человека



*Голова, грудь, живот, туловище, нога, рука, спина, шея*

1	2	3	4	5	6	7	8

4. Что делает наши мышцы сильными и крепкими, развивает гибкость суставов?

*Сон*

*Физические упражнения*

*Занятия за компьютером*

5.



Привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается называется .....

*Осанка*

*Сон*

*Режим дня*

6. Глаза, уши, нос, кожа, язык - это .....

*Органы чувств*

*Внутренние органы*

*Скелет*

7. На уроке физической культуры иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности можно получить травму. Что надо сделать при ушибе?

*Положить на ушибленное место холодный компресс*

*Приложить грелку с тёплой водой*

*Обработать перекисью водорода*

8. Внимательно рассмотри рисунки. Какой вид передвижения изображён на рисунке? Подпиши рисунки.

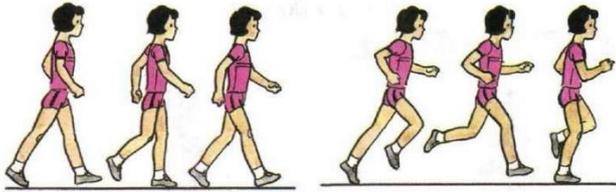


Рис.1 Рис.2

1	2

*Ходьба, бег.*

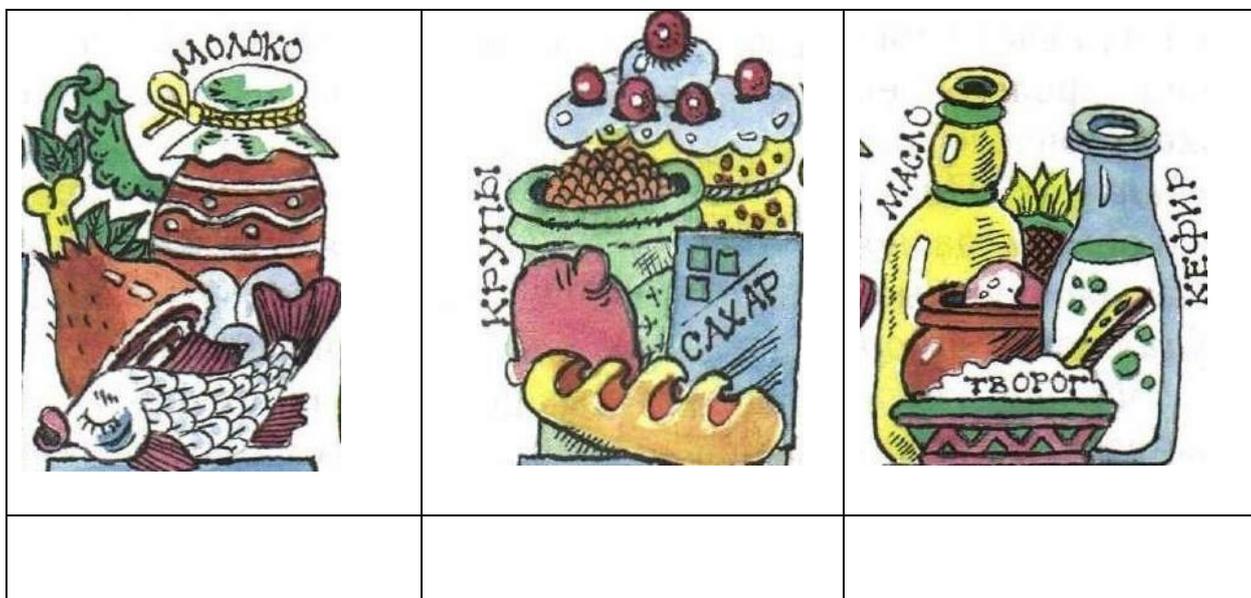
9. Основные физические способности человека -это сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость. Выполняя различные физические упражнения, мы развиваем разные физические качества. Заполни таблицу – выбери упражнения для тестирования физических способностей.

сила	быстрота	ловкость	выносливость	гибкость

- А) бег на короткие дистанции;
- Б) бег на длинные дистанции;
- В) челночный бег 3 по 10метров;
- Г) подтягивание в висе на низкой перекладине;
- Д) наклон вперед из положения сидя на полу;

10. Выбери продукты в которых содержатся – углеводы, белки, жиры.

*Заполнить таблицу*



11. Для роста и развития твоего организма нужны витамины и минеральные вещества. В каких продуктах содержатся витамины А, В, С, Д

