Итоговая работа по физической культуре

1. Чтобы быть всегда здоровым и крепким, нужно:
- хорошо питаться
- много учиться
- делать зарядку
- больше спать

2. Как называется период, отведенный на отдых и занятия?
- здоровый образ жизни
- рациональное питание
- режим двигательной активности
- распорядок дня

3. Отгадайте загадку:
«Кроссы пробегаем, делаем зарядку,
Со здоровьем будет все у нас в порядке,
Спорт нам помогает сохранить фигуру,
Спорт нас закаляет! Все на ...»
- физкультуру
- процедуру
- эстафету
- олимпиаду

4. К гимнастическим относятся следующие снаряды:
- мостик, перекладина, трос
- лыжи, гимнастические кольца, скакалка
- перекладина, конь, брусья
- волан, канат, коньки

5. В какой обуви необходимо находится на уроке физкультуры?
- тапочки
- кроссовки
- ботинки
- шлепки

6. Какая страна является родиной олимпийских игр?
- Бразилия
- Португалия
- Греция
- Япония

7. С какой периодичностью проходят Олимпийские игры?
- ежегодно
- 1 раз в 5 лет
- 2 раза в 5 лет
- 1 раз в 4 года

8. При помощи чего можно взбодрить организм человека, чтобы быстрее проснуться утром?
- будильника

- плаванья
- еды
- зарядки

9. Какое выражение является лозунгом Олимпийских игр?
- «Спорт – это здоровье»
- «О спорт, спорт, спорт!»
- «Быстро! Высоко! Дальше!»
- «О спорт! Ты – мир!»

10. Какой вид мероприятия проводится для школьников во время уроков?
- эстафета
- физкультминутка
- гимнастика
- спартакиада

11. Какая разновидность медалей не используется для награждения спортсменов?
- серебряные
- золотые
- оловянные
- бронзовые

12. Что из перечисленного вредно для человека?
- курение
- спорт
- прыжки на батуте
- еда

13. Как называется обувь, которую носят игроки в игре «футбол»?
- мокасины
- бутсы
- теннисовки
- кроссовки

14. Какое количество колец изображено на олимпийской символике?
- пять
- два
- три
- одно

15. Назовите обязательное условие, необходимое для проведения эстафеты?
- достойное выступление
- судья
- музыка
- передача права продолжить выполнение спортивного упражнения следующему участнику команды

16. В какой части урока проводится разминка?
- в середине
- в конце
- в начале
- не проводится вообще

17. Снаряд гимнастический, который имеет форму кольца, называется:
- гимнастическое кольцо
- гимнастический канат
- гимнастический козел
- гимнастические брусья

18. Какого цвета олимпийский флаг?
- Белое полотно с 5 кольцами синего, желтого, черного, зеленого, красного цвета
- Синее полотно с 5 черными кольцами
- Золотистое полотно с 3 красными кольцами
- Красное плотно без изображений

19. Зачем нужно заниматься физкультурой?
- Чтобы стать спортсменом
- Чтобы быстрее вырасти
- Чтобы хорошо учиться
- Чтобы быть здоровым, сильным

20. Назовите разновидности Олимпийских игр.
- осенне-зимние
- летние и зимние
- весенне-летние
- весенние и осенние