



Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ № 141 г. Челябинска»

М.Б. Донцова

**Контрольная работа по физической культуре за 3 четверть
4 класс, для учащихся с ОВЗ ЗПР (вариант 7.1., 7.2.)**

1. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать...

- а) время проведения занятий;
- б) температуру воздуха и наличие ветра;
- в) состояние снега.

2. Какой способ подъема на лыжах показан на рисунке?



- а) Подъем скользящим шагом
- б) Подъем «полуелочкой»
- в) Подъем «елочкой»
- г) Подъем «лесенкой»

3. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

4. Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

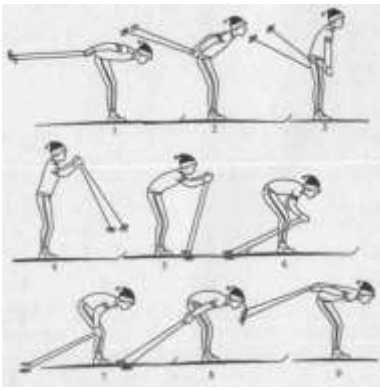
- А. Прогулки
- Б. Компьютерные игры
- В. Спортивные игры

5. Какое основное физическое качество развивается в лыжной подготовке? _____

6. Какого поворота на лыжах нет?

- а) Поворота переступанием
- б) Поворота на месте махом
- в) Поворота «полуплугом»
- г) Поворота упором

7. Какой лыжный ход показан на рисунке?



- а) одновременный бесшажный ход
- б) попеременный двухшажный ход
- в) одновременный одношажный ход

8. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подаёт сигнал...

- а) касанием рукой;
- б) наезжанием на пятки лыж;
- в) голосом.

9. Эта стойка применяется на прямых, ровных и открытых склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска.



1. основная стойка (средняя)



2. низкая стойка



3. высокая стойка

10. Основным способом передвижения на лыжах является:

- а) попеременный бесшажный ход;
- б) попеременный одношажный ход;
- в) попеременный двухшажный ход;
- г) одновременно-попеременный ход.

11. Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала ... на VII Олимпийских играх.

- а) Раиса Ерошина
- б) Алевтина Колчина
- в) Любовь Баранова (Козырева)

12. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?

- а) присесть и упасть вперед по ходу спуска
- б) глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона
- в) присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад

13. Длина лыж при классическом ходе -

- а) Рост ученика
- б) Рост с вытянутой рукой

- в) Рост + размер обуви ученика
- г) До уровня глаз ученика

14. Какой способ подъема на лыжах показан на рисунке?



- а) Подъем скользящим шагом
- б) Подъем «полуелочкой»
- в) Подъем «елочкой»
- г) Подъем «лесенкой»

15. Назовите причины, способствующие отморожению

- а) - высокая влажность воздуха, сильный ветер, тесная сырая обувь, вынужденное продолжительное неподвижное положение, длительное пребывание на морозе;
- б) - низкая влажность воздуха, тяжёлая физическая работа, тёплая одежда, вынужденное продолжительное длительное пребывание на морозе;
- в) - низкая температура окружающего воздуха, тяжёлая физическая работа, тёплая одежда, вынужденное продолжительное длительное пребывание на морозе.