

Итоговая контрольная работа  
в рамках промежуточной аттестации по физической культуре  
ученика (цы) 4 класса \_\_\_\_\_

**1. Что отражает пульс?**

- А. частоту сердечных сокращений;
- Б. частоту дыхания;
- В. объем легких.

**2. На каких местах тела можно прощупать и посчитать пульс? (несколько вариантов).**

- А. на лбу;
- Б. на запястье;
- В. в подмышечной впадине;
- Г. на шее.

**3. За сколько секунд обычно считают пульс? \_\_\_\_\_**

**4. Если после занятий ты ощущаешь небольшую усталость, значит, нагрузка на твой организм была ...**

- А. большая;
- Б. достаточная;
- В. маленькая.

**5. Что делать если во время занятия лицо побледнело, выступил обильный пот, появилось головокружение?**

- А. снизить нагрузку или прекратить занятие;
- Б. продолжить занятие;
- В. пойти попить.

**6. Основные показатели физического развития.**

- А. рост, вес и пульс;
- Б. рост, вес и окружность грудной клетки;
- В. длина стопы и рост.

**7. Самоконтроль это - ...**

---

---

**8. Соотнеси термин с определением (напротив определения поставь нужную букву).**

1 - Субъективные показатели - ...

2 - Внешние признаки - ...

3 - Объективные показатели - ...

А. это показатели, которые выражается в цифровых обозначениях (рост, вес, окружность грудной клетки, пульс и т.д.).

Б. это показатели, которые позволяют оценить самочувствие, аппетит, сон, работоспособность и т.д.

В. к этой группе показателей относятся окрас кожи лица и туловища, потливость, дыхание, движение внимание и т.д.

**9. Что позволяет контролировать дневник самоконтроля?**

- А. уровень физического развития (рост и вес);
- Б. уровень развития двигательных качеств (устанавливаются по тестам);
- В. состояние здоровья (давление, пульс, количество дней, пропущенных по болезни);
- Г. все вышеперечисленное.

**10. Перечисли физические качества?**

- 1 - \_\_\_\_\_
- 2 - \_\_\_\_\_
- 3 - \_\_\_\_\_
- 4 - \_\_\_\_\_
- 5 - \_\_\_\_\_

**11. Какое физическое качество мы проверяем следующими контрольными нормативами:**



A. \_\_\_\_\_



Б. \_\_\_\_\_



В. \_\_\_\_\_



Г. \_\_\_\_\_

**12. Перечислите с помощью, каких упражнений можно проверить развитие физического качества выносливость**

---

---

---

---

## СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ВСЕЙ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Максимальный балл за выполнение работы – **12**.

Рекомендации по переводу первичных баллов в отметки по  
пятибалльной шкале

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Первичные баллы	0-2	3-5	6-9	10-12

*Цель проведения работы:* определить уровень усвоения  
программного материала учащимися 4 класса по физической культуре  
*На выполнение заданий отводится:* 40 минут.