**Олимпиада по физической культуре**   
  
**тестовые задания 5 класса**   
**1. Олимпиониками в Древней Греции называли:**   
  
а) жителей Олимпии;

б) участников Олимпийских игр;

в) победителей Олимпийских игр;

г) судей Олимпийских игр.

**2. Девиз Олимпийских игр:**

а) «Спорт, спорт, спорт!»;

б) «О спорт! Ты – мир!»;

в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;

г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

**3. Одним из основных средств физического воспитания является:**

а) физическая нагрузка;

б) физические упражнения;

в) физическая тренировка

г) урок физической культуры.

**4. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс,** **направленный:**

а) на формирование правильной осанки;

б) на гармоническое развитие человека;

в) на всестороннее развитие физических качеств;

г) на достижение высоких спортивных результатов.   
**5. К показателям физической подготовленности относятся:**

а) сила, быстрота, выносливость;

б) рост, вес, окружность грудной клетки;

в) артериальное давление, пульс;

г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.   
**6. К показателям физического развития относятся:**

а) сила и гибкость;

б) быстрота и выносливость;

в) рост и вес;

г) ловкость и прыгучесть.

**7. Гиподинамия – это следствие:**

а) понижения двигательной активности человека;

б) повышения двигательной активности человека;

в) нехватки витаминов в организме;

г) чрезмерного питания.   
**8. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

а) общеразвивающими;

б) собственно-силовыми;

в) скоростно-силовыми;

г) групповыми.

**9. С низкого старта бегают:**

а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) на длинные дистанции;

г) кроссы.

**10. Бег на длинные дистанции развивает:**

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость.

**11. Бег по пересеченной местности называется:**

а) стипль-чез;

б) марш-бросок;

в) кросс;

г) конкур.

**12. Туфли для бега называются:**

а) кеды;

б) пуанты;

в) чешки;

г) шиповки.

**13. В баскетболе запрещены**:

а) игра руками;

б) игра ногами;

в) игра под кольцом;

г) броски в кольцо.

**14. Пионербол – подводящая игра:**

а) к баскетболу;

б) к волейболу;

в) к настольному теннису;

г) к футболу.

**15. Остановка для отдыха в походе называется:**

а) стоянка;

б) ночлег;

в) причал;

г) привал.

16.**Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

а) 5 лет;

б)4 года;

в) 2 года;

г) 3 года.

17. **Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

а — Рим;

б — Китай;

в — Греция;

г — Египет.

18.**Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

а — в Олимпии;

б — в Спарте;

в — в Афинах.   
19.**Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

б — регулярное обращение к врачу;

в — физическую и интеллектуальную активность;

г — рациональное питание и закаливание.   
20. **Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):**

а — стойкость;

б — гибкость;

в — ловкость;

г — бодрость;

д — выносливость;

е — быстрота;

ж — сила.

21. **Бег на дальние дистанции относится к:**

а — легкой атлетике;

б — спортивным играм;

в — спринту;

г — бобслею

22.**При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

а — низкий старт;

б — высокий старт;

в — вид старта по желанию бегуна.   
23.**Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):**

а — ползание;

б — лазанье;

в — прыжки;

г — метание

д — группировка;

е — упор.

24.**Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

а — вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;

б — вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;

в — вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;

г — вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

25.**Пять олимпийских колец символизируют:**

а — пять принципов олимпийского движения;

б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

Ответы на тестовые вопросы

5 класс

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | б |
| 2 | в |
| 3 | в |
| 4 | в |
| 5 | а |
| 6 | в |
| 7 | а |
| 8 | в |
| 9 | а |
| 10 | г |
| 11 | в |
| 12 | г |
| 13 | б |
| 14 | б |
| 15 | г |
| 16 | б |
| 17 | в |
| 18 | а |
| 19 | в |
| 20 | а,г |
| 21 | а |
| 22 | б |
| 23 | а,б,в |
| 24 | в |
| 25 | в |