

Опросник для оценки знаний и умений в области физической культуры и спорта для IV ступени ВФСК ГТО

1. Физическое воспитание, направленное на подготовку человека к определенному роду деятельности с ярко выраженным прикладным направлением, называется...

- а) физическое совершенствование;
- б) физическая культура;
- в) физическое развитие;
- г) физическая подготовка.

2.. Основные направления использования физической культуры способствуют...

- а) формированию базовой физической подготовленности;
- б) формированию профессионально-прикладной физической подготовленности;
- в) восстановлению функций организма после травм и заболеваний;
- г) всего выше перечисленного.

3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а) физической подготовленности человека к жизни;
- б) развитие резервных возможностей организма человека;
- в) сохранение и восстановление здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

4. Релаксация - это ...

- а) физическое и психическое расслабление;
- б) физическое расслабление;
- в) физиологическое расслабление;
- г) психическое расслаблении.

5. Какая частота сердечных сокращений (ЧСС) считается нормальной у детей от 8 до 14 лет в покое?

- а) 60 ударов в минуту;
- б) 72 удара в минуту;
- в) 80 ударов в минуту;
- г) 95 ударов в минуту.

6. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений «на гибкость»;
- г) упражнений «на выносливость».

7. Число движений в единицу времени характеризует...

- а) темп движений;
- б) ритм движений;
- в) скорость движения;

г) быстроту реакции;

8. При помощи какого теста комплекса ГТО определяется уровень развития быстроты у школьников 5-9 классов?

- а) челночный бег 3 x 10 м;
- б) прыжок в длину с места;
- в) бег на 30 м;
- г) бег на 60 м.

9. С помощью теста комплекса ГТО «Прыжок в длину с места» у школьников 5-9 классов определяют...

- а) координационные способности;
- б) скоростные способности;
- в) скоростно-силовые способности;
- г) силовые способности.

10. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) скоростно-силовые способности;
- б) личностно-психические качества;
- в) факторы функциональной экономичности;
- г) аэробные возможности.

11. Диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки у нетренированного человека...

- а) 180 – 200 ударов в минуту;
- б) 170 – 180 ударов в минуту;
- в) 140 – 160 ударов в минуту;
- г) 120 – 140 ударов в минуту.

12. Наиболее благоприятным периодом для развития силы у юношей считается возраст...

- а) 10-11 лет;
- б) 11-12 лет;
- в) от 13-14 до 17-18 лет;
- г) от 17-18 до 19-20 лет.

13. Олимпийские летние игры в 2004 году проводились....

- а) в Афинах;
- б) в Атланте;
- в) в Пекине;
- г) в Сиднее.

14. Кому принадлежат слова олимпийского девиза: «Citius, Altius, Fortius!» («Быстрее, Выше, Сильнее!»)?

- а) Пьеру Де Кубертену;
- б) Анри Дидону;
- в) Викеласу Деметриусу;
- г) Де Байе-Латур, Анри.

15. Кто был первым президентом МОК?

- а) Викелас Деметриус;
- б) Пьер Де Кубертен;
- в) Зигфрид Эдстрём;
- г) Эвери Брендедж.

16. Какое событие произошло в сфере физической культуры и спорта в СССР в 1934 году:

- а) учрежден почетный знак «Отличник физической культуры и спорта»;
- б) состоялся I-й Всероссийский съезд по физической культуре и спорту;
- в) принят физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне»;
- г) введен физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».

17. С какого года ведется отчет зимних Олимпийских игр?

- а) 1916
- б) 1920
- в) 1924
- г) 1928

18. Какой ход в лыжных гонках позволяет достичь наивысшей скорости?

- а) классический;
- б) коньковый;
- в) комбинированный;
- г) скорость не зависит от выбранного хода.

19. Один временной отрезок игры в футболе, равный 45 минутам, называется...

- а) сет;
- б) период;
- в) тайм;
- г) гейм.

20. В каких видах спорта тактическая подготовка играет доминирующую роль?

- а) в циклических видах спорта;
- б) в ациклических видах спорта;
- в) в спортивных играх;
- г) единоборствах.