

Комплекс ГТО в системе физического воспитания. Тест.

1. Как расшифровывается аббревиатура ГТО?

2. В каком году был разработан физкультурный комплекс ГТО?

1. 1920 году;
2. 1930 году;
3. 1932 году;
4. 1934 году.

3. Кто может проходить тестирование:

1. школьники;
2. студенты;
3. женщины и мужчины;
4. все выше перечисленные.

4. Сколько существует ступеней нормативов ГТО:

1. 1 ступень;
2. 5 ступеней;
3. 11 ступеней;
4. 13 ступеней.

5. Какая возрастная группа охватывает первую ступень:

1. 5 - 6 лет;
2. 6 - 8 лет;
3. 8 - 12 лет;
4. без ограничений.

6. Для прохождения тестирования, необходимо иметь при себе следующие документы:

1. документ, удостоверяющий личность;
2. медицинский полис;
3. ИНН;
4. СНИЛС;
5. медицинская справка;
6. свидетельство о рождении.

7. Что такое БГТО:

8. Каких знаков отличия ГТО не существует:

1. золотой знак;
2. латунный знак;
3. бронзовый знак;
4. медный знак;
5. стальной знак;
6. серебряный знак.

9. Обязательным испытанием для школьников является:

1. подтягивание из виса на высокой перекладине;
2. бег на 60 м (с);
3. плавание;
4. челночный бег 3x10 м (с).

10. В какой промежуток времени произошло возрождение комплекса ГТО в современной России:

1. 2005 - 2011;
2. 2003 - 2008;

3. 2007 - 2014;
4. 2000 - 2015.

11. В каком году Россия получает право на Олимпиаду :

1. 2005 году;
2. 2009 году;
3. 2010 году;
4. 2007 году.

12. На каких принципах основывается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс:

1. добровольность и доступность;
2. экономичность;
3. равноправие женщин и мужчин;
4. обязательность медицинского контроля.

13. Кто выступил с инициативой о возрождении комплекса ГТО в России в современном формате:

1. руководство страны и региональные руководители;
2. президент РФ;
3. временное правительство;
4. министерство спорта Российской Федерации.

14. Награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО это:

1. медаль;
2. грамота;
3. знак отличия;
4. сертификат.

15. Недельный двигательный режим это:

1. овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
2. минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья;
3. комплекс мероприятий, включающий информирование о нормативах Комплекса ГТО, порядке тестирования и рекомендациях к недельному двигательному режиму, организацию физической подготовки в целях успешного прохождения тестирования и иные мероприятия.

16. Кто может быть участником ВФСК ГТО:

1. граждане РФ от 5 до 70 лет и старше;
2. граждане РФ от 4 до 79 лет и старше;
3. граждане РФ от 6 до 70 лет и старше;
4. граждане РФ от 6 до 70 лет.

17. Какова масса гири при выполнении норматива рывок гири:

1. 10 кг;
2. 16 кг;
3. 18 кг;
4. 20 кг.

18. Масса спортивного снаряда при выполнении норматива метание снаряда на дальность:

1. 500 гр. и 700 гр.;

2. 500 гр. и 600 гр.;
3. 500 гр. и 800 гр.;
4. 500 гр. и 900 гр..

19. Количество зачетных выстрелов при выполнении норматива стрельба:

1. 3;
2. 5;
3. 7;
4. 10.

20. Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места:

1. 1;
2. 3;
3. 5;
4. 10.

18 – 20 б – «5»

15 – 17 б – «4»

12 – 14 б – «3»

Готов к труду и обороне

11

г

2

б

12

а, г

3

г

13

а

4

в

14

в

5

б

15

б

б

а, д

16

в

7

Будь готов к труду и обороне

17

б

8

б, г, д

18

а

9
а
19
б
10
в
20
б

