

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

1. Что является основным средством физического воспитания?

- а) спорт;
- б) активный отдых;
- в) физические упражнения;
- г) туризм.

2. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, воспитание морально – волевых качеств и овладение специальными физкультурными знаниями называется...

- а) физкультурным образованием;
- б) физическим воспитанием;
- в) физическим развитием;
- г) физической культурой.

3. Результатом физической подготовки является...

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

4. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) наследственная предрасположенность к заболеваниям опорно-двигательного аппарата;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

5. Правильное дыхание характеризуется...

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и резким выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

6. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

7. Под тестированием физической подготовленности понимается...

- а) измерение уровня развития основных физических качеств;
- б) измерение роста и веса;
- в) измерение показателей сердечно-сосудистой ;
- г) измерение показателей дыхательной системы.

8. Какое физическое качество проверяют тестом «Подтягивание на перекладине»?

- а) скоростно-силовые;
- б) координационные;
- в) силу;
- г) выносливость.

9. Ответ заранее известным способом на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- а) простой двигательной реакцией;
- б) скоростью одиночного движения;
- в) сложной двигательной реакцией;
- г) быстротой движения.

10. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки;
- г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

11. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

- а) быстрый рост абсолютной силы;
- б) функциональная гипертрофия мышц;
- в) увеличение собственного веса;
- г) повышается опасность перенапряжения.

12. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- а) интервальная тренировка;
- б) метод повторного выполнения упражнений;
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г) метод расчленённо-конструктивного упражнения.

13. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...

- а) в 1894 году за проект Олимпийской Хартии;
- б) в 1912 году за «Оду спорту»
- в) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК;
- г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы.

14. Галина Кулакова, Раиса Сметанина – чемпионки Олимпийских Игр в...

а) биатлоне;

б) гимнастике;

в) лыжных гонках;

г) полиатлоне.

15.. Олимпийские игры в СССР проводились ...

а) в 1952 году;

б) в 1976 году;

в) в 1980 году;

г) в 1984 году

16. В каком году спортсмены России впервые выступили на Олимпийских играх под Российским флагом?

а) в 1992 г. на XVI зимних играх в Альбервилле, Франция;

б) в 1992 г. на летних играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;

в) в 1994 г. на XVII зимних играх в Лиллехаммере, Норвегия;

г) в 1996 г. на летних играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

17. Какую награду получал победитель античных Олимпийских игр?

а) медаль;

б) кубок;

в) лавровый венок;

г) букет цветов;

18. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...

а) основой техники;

б) главным звеном техники;

в) корнем техники;

г) деталями техники.

19. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...

а. Индивидуальными особенностями обучаемого

б. Биомеханическими характеристиками двигательного действия

в. Соотношением методов обучения и воспитания

г. Закономерностями формирования двигательных навыков

20. Навык представляет собой форму реализации двигательных возможностей, возникшую на основе...

а) двигательного стереотипа;

б) осуществления неавтоматизированных движений;

в) автоматизации двигательного умения;

г) сознательного управления движениями.